

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

☑ディスポーにある申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。

第3期 初めてのアロマ教室

手軽に手に入る材料を使って、香り袋やアロマスプレーを作成します。

☑9月19日(水)、26日(水)、10月3日(水) (全3回) 時19:00～20:00

対16歳以上 定12人 費新規受講会員：無料、再受講会員：1,540円、一般：3,080円

受付開始 8月22日(水) 9:00～

第4期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを体感。お子さんの発育を促進します。

☑9月20日(木)、10月11日(木)、18日(木) (全3回) 時10:30～12:00

対生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親 定11組 費3,580円(材料費を含む)

受付開始 8月23日(木) 9:00～ ※講師が直接お子さんに触れることはありません

第2期 はじめてのしなやかボディ教室

ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、足つぼ、セルフリンパマッサージなどで柔軟な体をめざします。

☑9月29日～12月8日の祝日を除く毎週土曜日 (全10回) 時10:05～11:00

対16歳以上 定25人 費新規受講会員：無料、再受講会員：2,050円、一般：4,110円

受付開始 8月25日(土) 9:00～

第2期 moreしなやかボディ教室 (経験者のみ)

☑9月29日～12月8日の祝日を除く毎週土曜日 (全10回) 時9:00～9:55

対16歳以上 定25人 費新規受講会員：無料、再受講会員：2,050円、一般：4,110円

受付開始 8月25日(土) 9:00～

第2期・第3期 スポーツチャンバラ教室

空気の入ったゴム製の剣で戦う、スポーツチャンバラを楽しみます。

☑第2期：9月25日(火)、10月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)

第3期：10月30日(火)、11月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

時19:00～20:00 対小学生以上 定10人

費新規受講会員：無料、再受講会員：1,020円、一般：2,050円 受付開始 8月28日(火) 9:00～

第2期 らくらく青竹教室

昔ながらの健康法、青竹踏みを取り入れた簡単な運動です。体力に自信のない人にもぜひ。

☑9月27日～11月29日の毎週木曜日 (全10回) 時13:00～14:00

対16歳以上 定40人 費新規受講会員：無料、再受講会員：2,050円、一般：4,110円

受付開始 8月30日(木) 9:00～

第2期 ボディメイキング教室

ボールを使った運動を行います。関節や筋肉に痛みを感じる人、体型が気になる人にお勧めです。

☑9月28日～12月7日の祝日を除く毎週金曜日 (全10回) 時10:00～10:50

対16歳以上 定25人 費新規受講会員：無料、再受講会員：2,050円、一般：4,110円

受付開始 8月31日(金) 9:00～

※教室の受付は、先着順です。各教室とも、定員に達し次第締め切ります(電話での受付はできません)
保険料は、年会費・受講料に含まれます

ディスポー南魚沼

夏休みも残りあとわずかです。ディスポー南魚沼は8月31日(金)まで休まず営業します。