

南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

ディスポート南魚沼

9月の休館日：
3日(月)、10日(月)、18日(火)

〒949-6611 南魚沼市坂戸372ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773-6620 スポパラ☎773-3210

第4期 親子ヨガ教室

音楽に合わせて親子でスキンシップを図ります。子どもは体を柔軟にして発達を促し、母親は骨盤や体調を整えます。

期間 10月2日、16日、23日、30日、11月6日
火曜日(全5回) 10:45~11:45

対象 ハイハイ~3歳児と母親

定員 8組(先着)

受講料 会員800円、会員再受講1,540円、
一般4,110円

受付開始 9月4日(火) 9:00~

第2期 リズム体操

軽快なリズムに乗って体を動かし、体と心をリフレッシュ!

期間 10月2日~12月4日 火曜日(全10回)
13:00~14:00

対象 16歳以上

定員 50人(先着)

受講料 会員 無料、会員再受講2,050円、
一般4,110円

受付開始 9月4日(火) 9:00~

第2期 ボディメイキング教室(夜)

ボールを使ったエクササイズです。どなたでも気軽に始めることができます。

期間 10月2日~12月4日 火曜日(全10回)
19:00~19:50

対象 16歳以上

定員 25人(先着)

受講料 会員 無料、会員再受講2,050円、
一般4,110円

受付開始 9月4日(火) 9:00~

秋期 体育寺子屋

体を動かすことの楽しさや、自分の「できる」を見つけよう。

期間 10月7日、21日、11月11日、18日、25日
日曜日(全5回)

対象 小学生

定員 40人(先着)

受講料 会員 無料、会員再受講1,540円、
一般3,080円

受付開始 9月4日(火) 9:00~

第2期 キッズダンス教室

満4歳から始められるヒップホップダンスでリズム感を身につけよう。

期間 10月4日~12月6日 木曜日(全10回)
17:30~18:30

対象 満4歳~小学1年生

定員 15人(先着)

受講料 会員 無料、会員再受講2,050円、
一般4,110円

受付開始 9月6日(木) 9:00~

第2期 やさしいステップボクシング教室

強くしなやかな体をつくるボクシングフィットネスで脂肪燃焼!

期間 10月4日~12月6日 木曜日(全10回)
18:30~19:30

対象 16歳以上

定員 25人(先着)

受講料 会員 無料、会員再受講2,050円、
一般4,110円

受付開始 9月6日(木) 9:00~

共通事項

保険料 年会費や参加料に含まれます。

申込み ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り(電話での受付はできません)

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

スポーツの秋に向け、マシンウォーキングを始めませんか?

日時 9月17日(月・祝) 12:00~13:30

対象 中学生以上

定員 6人(先着)

※電話での申し込み可

受講料 会員 無料、一般200円

※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物