

# 総合型地域スポーツクラブ スポーツ&ライフ南魚沼

南魚沼市トレーニングセンター内  
☎783-3290

設立準備委員会

## 大人のランニング教室特別企画「絶対サブ4! 練習会」

**日** 10月8日(月・祝) 9:00～13:00  
**会** 大原運動公園多目的グラウンド 外周コース  
**講** 石田孝之さん(市陸上競技協会 駅伝監督)  
**定** 20人(先着順)  
**対** ハーフマラソン2時間、フルマラソン4時間程度の記録をめざす人  
**費** 2,000円

## 女性だけのボルダリング教室

**日** 10月3日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)  
**時** 19:00～20:30  
**会** 南魚沼市トレーニングセンター  
 ボルダリングウォール  
**講** 木村和也さん  
**定** 10人(先着順)  
**費** 各回1,500円

## 目指せ美BODY「ヒップアップ講座 9月夜の部」

**日** 9月20日(木)、9月27日(木)  
**時** 20:00～21:00  
**会** 南魚沼市トレーニングセンター 多目的エリア  
**講** 小野塚彩那さん  
**定** 20人(先着順)  
**費** 各回1,000円

## ゆる体操教室

**日** 9月28日(金)、10月2日(火)、10月16日(火)  
**時** 19:00～20:30  
**会** 南魚沼市トレーニングセンター 多目的エリア  
**講** 豊野美佐子さん  
**定** 20人(先着順)  
**費** 各回1,000円

# 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

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

## ディスポー ト南魚沼

暑さも和らぎ体を動かすのに、ちょうどよい季節となってきました。ディスポー トで気持ちのよい汗を流してみませんか？

各種お得な定期券をご用意しています。フロントでお求めください。

| 施設                  | 料金                                | 営業時間                                    |
|---------------------|-----------------------------------|---|
| プール                 | 高校生以下 300円/回                      | 月～土曜日 13:00～21:00<br>日曜日・祝日 10:00～16:00 |
|                     | 一般 510円/回                         |   |
|                     | 60歳以上 300円/回                      |   |
| トレーニングルーム(中学生以上利用可) | 300円/回                            | 月～土曜日 9:00～21:00<br>日曜日・祝日 9:00～17:00   |
| ランニングトラック           | 100円/回                            |   |
| アリーナ                | 1/4面 510円/時間                      | 月～土曜日 9:00～21:30<br>日曜日・祝日 9:00～17:00   |
|                     | ※予約状況を確認し、ご利用ください<br>半面 1,020円/時間 |   |
|                     | 全面 2,040円/時間                      |   |

## 南魚スポーツパラダイス 参加者募集

### 第3回 かんたんツボ押し教室

自分で簡単にできるツボ押しを紹介します。健康習慣を身に付けましょう。

**日** 10月21日(日) 14:00～15:30

**対** どなたでも **定** 10人 **費** 新規受講会員：無料、再受講会員：500円、一般：500円

**受付開始** 9月19日(水) 9:00

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

※教室の受け付けは、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)