

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

1月の休館日：1日(火・祝)～3日(木)、7日(月)、21日(月)、28日(月)
プール無料開放：4日(金)・5日(土)

〒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5期 親子ヨガ教室

音楽に合わせてスキンシップ。親子で体を整える運動を行います

日時 2月5日、19日、26日、3月5日、12日(火曜日、全5回) 10:15～11:45

対象 ハイハイ～3歳児と母親

定員 8組(先着)

受講料 会員：新規受講は800円、再受講は1,540円
一般：4,110円

受付開始 1月8日(火) 9:00～

共通事項

保険料 年会費や受講料に含まれます。

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)

第5回 かんたんツボ押し教室

一度覚えれば自宅でも簡単にできます！この機会に覚えてみてはいかがでしょうか？

日時 2月6日(水) 14:00～15:30

対象 どなたでも

定員 10人(先着)

受講料 会員：新規受講は無料、再受講は500円
一般：500円

受付開始 1月9日(水) 9:00～

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。新年です。気持ち新たに健康増進、体力アップに励みましょう！

日時 1月14日(月・祝) 12:00～13:30

対象 中学生以上

定員 6人(先着)

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

申込み ディスポート南魚沼(電話申込み可)

中央公民館教養講座
初めてのきもの教室
(冬の部)

【問合せ・申込み】
中央公民館
☎773-16610

初心者向けのきもの教室を開催します。成人式に向けて振袖の着装を学んでみませんか。他の人への着付けも勉強できます。

期日 2月12日～4月23日の毎週火曜日(3月26日を除く全10回)

時間 午前10時～11時40分

会場 中央公民館 和室ほか

対象 20歳以上の女性

定員 15人(先着順)

費用 5,000円(初回時に集金)

※申込者には、後日持ち物などを記載した文書をお送りします。別料金で着物の貸出しもあります(要申込み、料金500円)

講師 桑原達子さん
締切り 1月22日(火)

シニアスキー教室開催

【問合せ・申込み】
大和観光協会
☎777-13054
FAX 775-17070

「若い時に、スキーをしたけど」「時間に余裕ができた」「初心者」という人向けに、八海山麓スキー場スキースクールの協力で、スキー教室を開催します。

気分転換や健康づくりのために、参加しませんか。
期日 1月7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)、2月4日(月)、12日(火)

※都合のよい日のみの参加可。積雪状況で日程を変更する場合があります

時間 午後1時30分～午後3時(受付・午後1時～)

受付場所 八海山麓スキー場 管理本部 スキースクール 受付窓口

定員 30人程度

参加費 1回2,000円(講習代・リフト代)

※別料金で用具のレンタル可
参加資格 40歳以上