

長期スイミングスクール（通年）参加者募集



締切り 3月10日(日) 17:00
申込み デイスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に記入し、フロントに提出
 (電話での申込みはできません)
選考方法 3月12日(火)19:00から泳力テストを行います (入場無料)

コース	期 間	開催曜日・時間	対象者	回 数	受講料	
					会 員	一 般
ビーバー	〈通年〉 前期 (4月～8月)	土曜日 10:00～10:50	対象 小学生以上 泳力 面かぶりクロールで 7m以上泳げること	〈全45回〉 前期 19回	前期 5,140円	前期 10,280円
イルカ		木曜日 20:00～21:00	対象 小学生以上 泳力 2泳法で25m以上 泳げること		JSC会員 前期 7,710円	

- ・ 上記受講料のほかに、プール入場料が必要 (お得な定期券あり)
- ・ 教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。教室の内容などは、スポパラ事務局まで

陸の教室 通年教室参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 初めて受講する教室は無料
一般 各4,110円【卓球教室のみ1回につき200円(高校生以下は100円)】

教室名	開催曜日・時間	期間	教室内容
卓球教室	水・土曜日 10:00～12:00	4月～平成32年3月	経験・年齢・性別は問いません。健康づくり・仲間作りに楽しく汗を流しましょう！
長期太極拳教室 (上海蟹)	水曜日 19:30～21:00		正しい姿勢、深い呼吸でゆっくり、なめらかな動きで全身運動をします。長期間にわたって運動したい人に最適です。
チャレンジ坂戸山	期間内いつでも	5月1日(水・祝)～ 10月31日(木)	登るほどに味わいが深まる坂戸山に魅せられて、毎年参加者が増加中です。40回登頂をめざしてチャレンジ！
チャレンジ日本縦断		5月1日(水・祝)～ 平成32年2月29日(土)	「健康増進」「ダイエット」目的はあってもなかなか継続は難しいもの。達成目標を設けて運動します。

※詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。不明点はスポパラ事務局まで都合で日程を変更する場合あり
 保険料は年会費と受講料に含まれます [当該教室時のみ有効]

欠之上クロスカントリー施設

春休み営業 3月21日(木・祝)～31日(日) コース開設時間 9:00～16:00
営業終了日 3月31日(日) (ナイター営業は3月19日(火))

※営業日程は、積雪状況により変更する場合があります

シーズン終盤の春休み営業をお楽しみください