



# 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

## 南魚スポーツパラダイス

### 平成31年度会員募集

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス(スポパラ)は、年会費6,170円でさまざまな教室が無料か割引価格で受講できます。

会員になって健康増進に励みませんか。

### 参加者募集

#### 第1期 リズム体操教室

軽快なリズムに合わせて体を動かします。心と体をリフレッシュしませんか。

日 4月16日～6月25日の祝日を除く毎週火曜日(全10回)

時 13:00～14:00

対 16歳以上 定 50人(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月19日(火) 9:00～

#### 第1期 ボディメイキング教室(夜)

やわらかいボールを使った簡単な運動を行います。どなたでも気軽に始められます。

日 4月16日～6月25日の祝日を除く毎週火曜日(全10回)

時 19:00～19:50

対 16歳以上 定 25人(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月19日(火) 9:00～

#### 第1期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して絆を深めよう! 生後すぐのタッチケアは発育を促進します。

日 4月18日(木)、5月9日(木)、16日(木)、30日(木)、6月6日(木)(全5回)

時 10:30～12:00 定 11組(先着)

対 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

費 会員:新規2,050円、一般:4,110円

※別途、材料費500円が必要

受付け 3月21日(木・祝) 9:00～

#### 第1期 らくらく青竹教室

昔ながらの健康法を取り入れた簡単な運動を行います。体力に自信のない人でも安心な教室です。

日 4月18日～6月27日の祝日を除く毎週木曜日(全10回)

時 13:00～14:00

対 16歳以上 定 40人(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月21日(木・祝) 9:00～

#### 第1期 楽しいキッズダンス教室

4歳から始められるヒップホップダンス教室です。リズム感を身に付けませんか。

日 4月18日～6月27日の祝日を除く毎週木曜日(全10回)

時 17:30～18:30 定 15人(先着)

対 4歳児(年中)～小学1年生

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月21日(木・祝) 9:00～

#### 第1期 やさしいステップボクシング教室

ボクシングの動きを取り入れた運動を行います。体を動かしたい人に最適です。

日 4月18日～6月27日の祝日を除く毎週木曜日(全10回)

時 18:30～19:30

対 16歳以上 定 25人(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月21日(木・祝) 9:00～

#### 第1期 ボディメイキング教室(昼)

関節や筋肉に痛みを感じる人、体型が気になる人にお薦めです。

日 4月19日～6月28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(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月22日(金) 9:00～

#### 第1期 フラダンス教室

フラの音楽に合わせてゆらゆらダンス。心を落ち着かせて気分もリフレッシュ!

日 4月19日～6月28日の祝日を除く毎週金曜日(全10回)

時 11:00～12:00

対 16歳以上 定 50人(先着)

費 会員:新規無料、一般:4,110円

受付け 3月22日(金) 9:00～

田 ディスポートに設置の申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。

※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(当該教室のみ有効)