



公益財団法人

南魚沼市文化スポーツ振興公社

〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内

TEL: 025-773-3210 FAX: 025-773-6955 URL: <http://www.6bun.jp/spopara/>

スポハラでは、多くの教室・事業を展開しています。自分にあったプログラムをみつけてみませんか?

— スポーツ教室案内 —

◎子どもと一緒にやってみたい! 幼児・小学生向けの教室は?◎

教室名	内容	対象
ベビーマッサージ教室	赤ちゃんとお母さんのふれあいを体感	生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児とお母さん
親子ヨガ教室	スキンシップをしながら親子の体を整える	ハイハイ~3歳までの子どもとお母さん
わんぱくキッズ教室	ハイキング・ネイチャーゲームなど	年中~小学生と保護者
スポーツ教室 体育寺子屋【春期・秋期・冬期】	身体を動かすことの楽しさを見つけよう(冬期は、初心者向けアルペンスキー)	小学生

◎ストレス発散に身体を動かしたい!シェイプアップしたい! 燃焼系教室は?◎

やさしいステップボクシング教室	強くしなやかな身体を作るボクシングフィットネス	16歳以上
リズム体操教室	軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かす	
卓球教室	初心者の方から大会出場の方まで	小学生以上

◎元気はつらつシニアスポーツ!仲間づくりができる教室は?◎

4人制ワンバウンドバレーボールクラブ	ボールを1度バウンドさせるバレーボール	概ね50歳以上
6人制ワンバウンドバレーボールクラブ		女性45歳、男性60歳以上

◎心身ともにリフレッシュ!癒しの教室は?◎

しなやかボディ教室(初心者・経験者)	腰痛予防・姿勢改善・柔軟でしなやかなボディを目指す	16歳以上
らくらく青竹教室	青竹踏みを使って簡単なエクササイズ	
初めてのアロマ教室	簡単に手に入る材料で、アロマを楽しもう	
フラダンス教室	年齢や柔軟性に関係なくどなたでも	
ボディメイキング教室	ボールを使ってエクササイズ	10歳以上(小学生は保護者同伴)
長期太極拳教室	深い呼吸、なめらかな動作の全身運動で心身ともに健康に	

◎曜日・時間に縛られたくない!一人でもできるメニューは?◎

チャレンジ坂戸山	目標登頂回数を目指して頑張ろう	どなたでも
チャレンジ日本縦断(ウォーキング・ランニング・水中歩行・スイミング)	色々な種目で目標記録を目指そう	

◎泳げるようになりたい!負担の少ない水中で運動したい!水泳教室は?◎

スイミングスクール	親子で水慣れからアクアエクササイズまで	幼児~一般成人
チャレンジ(障がい者)スイミング	親子・一般・競技者スイミング・団体行動が苦手な方	

※教室は内容が変更になる場合があります

※詳細については、スポハラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報等をご覧ください

— ジュニアスポーツクラブ紹介 —

私たちは、ジュニア期の健全育成および競技力の向上を目的として、スポハラに加盟して活動しています。ジュニアクラブ会員は、各種スポハラ特典が受けられます!

種別	クラブ名	種目	クラブ名
野球	ROKUSHO	柔道	六日町柔道クラブ
	北辰		城内少年柔道クラブ
	五十沢ヤングバース	塩沢柔道クラブ	バスケットボール
	城内ヤングシャークス	大和柔道クラブ	
	塩沢ヤンチャーズ	バドミントン	こぼどクラブM
	塩沢ヤッターズ		こぼどクラブS
	塩沢ペアーズ		こぼどクラブY
	上関ファイターズ	空手	五空会
	石打スワローズ		塩沢空手道会
	中之島ジュニアイーグルス	サッカー	六日町ジュニアサッカークラブ(小1・2年)
第一上田ジャガーズ	六日町ジュニアサッカークラブ(小3・4年)		
第二上田ヤングタイガース	六日町ジュニアサッカークラブ(小5・6年)		
ヤンキース	塩沢サッカー少年団		
数神ビクトリーズ	バレーボール	FC RT	
東フェニックス		六日町ジュニアバレーボールクラブ	
剣道	六日町剣友会	塩沢ジュニアバレーボールクラブ	陸上競技
	五十沢剣道クラブ	大和ジュニアバレーボールクラブ	
	五日町剣友会	硬式テニス	六日町ジュニアテニスクラブ(小学生)
	大和童剣士会		塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)
すもう	雪国すもうクラブ	南魚沼市ジュニアテニスクラブ(中学生)	スノーボード
		南魚沼ジュニアソフトテニスクラブ	
競技スキー	南魚沼ミニバスクラブ(六日町男子)	南魚沼ミニバスクラブ(塩沢男子)	南魚沼ミニバスクラブ(女子)
	南魚沼ジュニアスケートボードクラブ	八海レスリングクラブ	
	南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ	クロスカントリー	
	南魚沼ジュニアレーシングクラブ	ジャンプ	
	南魚沼ジャンプ少年団	フリースタイル	
	石打ジュニアフリースタイルスキークラブ	アルペン	
	六日町ジュニアスキークラブ		
	五日町ジュニアスキークラブ		
	石打ジュニアスキークラブ		
舞子高原ジュニアスキークラブ	八海山麓ジュニアスキークラブ		
塩沢スキージュニア			
上越国際ジュニアスキークラブ	上越国際ジュニアスキークラブ		
上越国際ジュニアスノーボードクラブ	石打ジュニアスノーボードクラブ		

スポハラ年会費

個人会員(小学生~)	6,170円
ファミリー会員(同一世帯5名まで)	18,510円
ジュニアスポーツクラブ会員	1,540円
特別会員(障がい者 ほか)	4,110円

※平成30年4月1日~平成31年3月31日まで有効。(スポーツ安全保険料含む)

会員特典

クラブ主催教室・イベント参加料が無料!もしくは大幅割引!

★市内協賛店舗にて会員特典あり
★ディスポート南魚沼・欠之上クロカン施設・鈴木牧之記念館 トミオカホホワイト美術館 共通無料券を、

5回分プレゼント!

★ディスポート南魚沼定期券

30%引き

★欠之上クロカン施設の

シーズン券が割引に!

★市民会館主催事業の

チケット5%割引

※1公演につき2枚まで

※一部適用外もあります

トレーニングマシン使用法講習会や、泳力検定会などの各種イベントも行います!

申し込み・問合せ先

スポハラ事務局

(ディスポート南魚沼内) まで!

