

からだ  
いま身体!これからだ!楽しい内容盛りだくさん!



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？

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社  
〒949-6611 南魚沼市坂戸 372 ディスポート南魚沼内  
☎ 773-3210

## スポーツ教室案内

ディスポート南魚沼

検索



教室名	内容	対象
◎子どもと一緒にやってみよう! 幼児・小学生向けの教室は? ◎		
ベビーマッサージ	赤ちゃんともママのふれあいを体感	生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児とお母さん
楽しいキッズダンス	ヒップホップダンスでリズム感を養います	4歳児(年中)~小学1年生
スポーツチャンバラ	空気の入った剣で真剣勝負!	小学生以上
スポーツ教室 体育寺子屋(夏期)	身体を動かすことの楽しさを見つけよう	小学生
スポーツ教室 体育寺子屋(冬期)	「初心者アルペンスキー教室」ボーゲンの習得	小学生
スラックラインクラブ	基本から競技者育成まで。バランス感覚・体幹強化・集中力アップ!	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? ◎		
パワーヨガ	筋トレの要素の強いヨガポーズで、エクササイズ	16歳以上
リズム体操	軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かそう	
ゆるピクス	ゆっくり・ゆったりのアロピクス	
ナイトフィットネス	暑い夏こそ、ひと汗かいて、夏バテ知らず!	
ステップフィットネス	ステップ(踏み台)を使い、運動効果UP	
ナイトヨガ(パワー)	照明を消して暗い中、「集中」して行います	
卓球	初心者の方から大会出場の方まで	小学生以上
ディスコステップ	仲間と一緒に! 懐かしい音楽とともに! レッツダンシング!	どなたでも
◎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	4人制は、バドコートで、ソフトバレーボールを使用します	女性45歳以上 男性60歳以上
◎心身ともにリフレッシュ! / 癒しの教室は? ◎		
リラクソヨガ	心穏やかに、ゆったりと時間をかけて	16歳以上
らくらく青竹	青竹踏みを使って簡単なエクササイズ	
フラダンス	年齢や柔軟性に関係なくどなたでも	
ボディメイキング	ボールを使って、身体のゆがみを整えます	
◎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	達成者には 記念品贈呈
チャレンジ世界一周 (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? ◎		
水泳	親子で水慣れから、4泳法の上達まで	幼児~一般成人
水中運動	負担の少ない水中歩行や、アクアエクササイズも	
チャレンジ(障がい者)スイミング	障がいがある方や、団体行動が苦手な方(親子・個人コース)	

※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、スポパラパンフレット・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

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、多くのクラブがスポパラに加盟して活動しています。  
ジュニアスポーツクラブ会員は、各種スポパラ特典が受けられます!

ジュニアスポーツクラブ	20競技	56クラブ	サッカー	4クラブ	スケートボード	1クラブ
野球	球	12クラブ	陸上競技	1クラブ	アルペンスキー	7クラブ
剣道	道	4クラブ	バレーボール	2クラブ	フリースタイルスキー	1クラブ
柔道	道	4クラブ	バスケットボール	4クラブ	スキージャンプ	1クラブ
空手	手	2クラブ	硬式テニス	3クラブ	クロスカントリースキー	1クラブ
すも	う	1クラブ	ソフトテニス	1クラブ	スノーボード	2クラブ
レスリング	グ	1クラブ	バドミントン	3クラブ	運動全般	1クラブ

詳しくは、ディスポート南魚沼ウェブサイトをご覧ください

### \* スポパラ年会費 \*

個人会員 (小学生~)	6,290円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	18,860円
ジュニアスポーツ クラブ会員	1,570円
特別会員 (障がい者ほか)	4,190円

※令和4年4月1日~  
令和5年3月31日まで有効  
(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・小栗山サ  
ンスポーツランド(スケート  
パーク)・鈴木牧之記念館・ト  
ミオカホワイト美術館共通無料  
券を

### 5枚プレゼント!

★ディスポート南魚沼定期券、及  
び小栗山サンスポーツランド  
(スケートパーク)のシーズン  
券が

### 30%引き!

★市民会館主催事業のチケットが  
5%引き!

※1公演につき2枚まで  
(一部適用外あり)

トレーニングマシン使用法  
講習会や、スラックライン  
講習会、泳力検定会などの  
各種イベントも行います!

水泳のフォーム撮影会あり

申し込み・問合せ先

スポパラ事務局

(ディスポート南魚沼内)まで!

