

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たい! 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? ◎		
リラックスヨガ	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	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	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	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	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	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	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!

