



〒 949-6424
 新潟県南魚沼市万条新田 417
 大原運動公園管理事務所
 (ペーマガ STADIUM 内)
 ☎ 783-3533
 ☎ 788-0247
 最新情報は

スポーツ&ライフ南魚沼 [検索](#)



楽しい教室がもりだくさん!!

スポーツ教室

教室名	内 容	対 象
エアロビクス教室	体力がなくても大丈夫！有酸素運動で体力づくりやダイエットに！	どなたでも
ヨガ教室	心がほんわか和む場所！心も体も美しくリフレッシュ。初心者からステップアップまで	どなたでも
セルフコンディショニング&ヨガ教室	むくみ、肩、首コリなど体も心も本来の自分へスッと戻す	どなたでも
ピラティス教室	体幹を鍛え姿勢改善、ケガの予防、ダイエットに！内側から鍛え理想のボディを目指しましょう！	どなたでも
ボクシングフィットネス教室	リズムに乗ってシェイプアップ パンチ！キック！でストレス発散！！	どなたでも
ボルダリング教室	ボルダリングを始めてみたい方に！	どなたでも
基礎子供のトランポリン教室	スポーツの基礎となる体感やバランス感覚を養うのに最高の運動です！一緒に楽しく跳びましょう！	3歳から中学生
基礎大人のトランポリン教室		高校生以上
総合体操教室	マット、跳び箱などいろいろな体の使い方を楽しく学びましょう！運動神経をぐぐっと伸ばすチャンスです！	小学1～6年生
ゆるラン教室	正しいジョギングとウォーキングで運動不足を解消！ダイエットをしたい方集まれ！！	どなたでも
ガチラン!! 教室	目標タイム更新や本気でレベルアップを目指す方へ！	どなたでも
ナイターテニス教室	初心者から中級者まで南魚沼市テニス協会のコーチが丁寧に指導を行います！	どなたでも
エアロヨガ教室	池田記念美術館内の特設スペースでからだところをより健康にしませんか？	どなたでも

スポーツクラブ

ピンポン倶楽部	平日の午前中に体を動かし運動不足解消に！	どなたでも
ジュニアマルチスポーツクラブ	様々なスポーツを体験しながら各競技のルールや特長を身につけ、スポーツの楽しさを体験してもらうクラブです！	年長～ 小学2年生

文化教室

—暮らしの書—美文字講座	のし紙の名前など暮らしで使う文字を美しく書くための講座です	どなたでも
スポーツ写真講座	写真を見ながらよりよい作品作りをアドバイスします	どなたでも
フラワーアレンジメント教室	季節ごとのお花をつかい楽しく！お花に癒されてみませんか？	どなたでも

※詳細につきましてはスポーツ&ライフ南魚沼パンフレットをご覧ください
 ※内容などは変更になる場合があります