

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

ディスポート南魚沼

6月の休館日

毎週月曜日

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773・6620 スポパラ☎773・3210

ナイトフィットネス教室

日 6月16日～8月4日の木曜日（全8回）19:00～20:00

対 16歳以上 定 40人（先着順）

費 会員：2,400円、一般：3,600円

ラテン・コアリズム体験会

ラテンミュージック、ラテンダンスステップを取り入れたエクササイズ体験会です。

日 7月16日(土) 1部13:00～14:00、2部14:10～15:10

内 1部：楽しく元気にラテンステップ

（マンボ・サンバ・チャチャなど世界のダンスを体験）

2部：サルサコアリズム体操&サルサステップ

（ダイエット目的の体幹トレーニング）

※各部どちらかの参加もできます

対 だれでも 定 40人（先着順）

費 会員：無料、一般：各部500円

第3期 ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとの肌のふれあいを体感します。

（講師は赤ちゃんに直接触れません）

期 7月21日～8月25日の祝日を除く木曜日（全5回）

10:30～12:00

対 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親 定 5組（先着順）

費 会員：無料、一般：4,500円

※別途、材料費500円が必要

デイリーアクア NEW

4日間連続のアクアエクササイズ教室。日ごとに講師が替わります。

期 7月12日(火)～15日(金) 10:00～11:00

対 16歳以上 定 40人（先着順）

費 会員：1,000円、一般：2,000円

水泳フォーム撮影会 NEW

泳ぎを動画で撮影し、講師がワンポイントアドバイスをを行います。

期 7月16日(土) 11:00～12:00

対 16歳以上（クロールで25m以上泳げる人）

定 6人（先着順）

費 会員：無料、一般：500円

共通事項

受付開始 6月7日(火) 9:00～

保険料 年会費や受講料に含まれます。（参加する教室のみ有効）

申 ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り（電話での申し込みはできません）

スラックライン講習会

基礎講習会です。やってみたいけどやり方が分からない人など、まずは講習会で体験してみませんか。大人も子どもも大歓迎です。

日 6月15日(水) 17:30～18:30 ※雨天中止

対 だれでも（未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要）

定 10人（先着順） 費 会員：無料、一般：200円

※別途、施設利用料100円が必要（定期券可）

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンはだれでも簡単に利用できます。

日 6月19日(日) 12:00～13:30

対 中学生以上 定 6人（先着順）

費 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要（定期券可）

共通事項 持 運動着、運動靴、タオル、飲み物 申 ディスポート南魚沼（電話申込み可）

催し・講座・募集

くらし・相談

健康・福祉

子育て・教育

スポーツ

図書館

文化施設

掲示板