



# 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

11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

## 屋外施設の今シーズンの営業を終了します

施設	閉場日
スラックラインパーク	11月30日(水)
小栗山サンスポーツランド	11月23日(水・祝)

※降雪状況により、早まる場合があります

## 泳力検定会

日 12月3日(土) 12:00~13:30

対 25m以上泳げる小学生以上

定 30人(先着順)

費 検定料300円(1種目につき)

認定料700円(不合格の場合は返金)

参加料100円(一般のみ)

※施設利用料が別途必要です(定期券可)

申込期間 11月8日(火)~24日(木)

## スラックライン講習会

スラックラインの基礎を学びます。

日 11月16日(水) 17:30~18:30

対 5歳(年長)児以上 定 10人(先着順)

※未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要

費 会員: 初回無料、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。

日 11月20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** 申 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

持 運動着、内ばき、タオル、飲み物

## 第3期(1月~3月)教室

費 会員: **新規** すべての教室が無料 **再受講** 各3,000円、一般: 各4,500円

※**新規** 令和4年度に初めて当該教室を受講する人、**再受講** 令和4年度に当該教室の受講経験がある人  
教室回数 全10回

教室名	曜日・時間	初日	内容	受付開始
リズム体操	火 13:00 19:00	1/10	軽快なリズムで体を動かし、運動不足を解消	11/15(火) 9:00
ステップフィットネス			ステップ台を使った人気のフィットネス	
らくらく青竹	木 13:00 14:30	1/12	青竹踏みを使ったエクササイズ	
リラックスヨガ			ヨガのポーズで、呼吸を意識して心を穏やかに	
ボディメイキング	金 10:00 11:00 13:00 19:00	1/13	関節や筋肉に痛みを感じる・体形が気になる人に	
フラダンス			音楽に合わせてゆらゆらダンス	
ゆるビクス			ゆるくて簡単、楽しいエアロビクス	
パワーヨガ			筋トレ要素の強いポーズで、体を鍛える	

## デイリーアクア教室

4日間のアクアエクササイズ。(講師は日替わり)

期 12月6日(火)~9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

受付開始 11月8日(火) 9:00~

## 水泳フォーム撮影会

泳ぎを動画撮影して、講師がアドバイスします。

日 12月14日(水)・15日(木)・16日(金) 11:00~12:00

対 16歳以上(クロールで25m以上泳げる人)

定 各日6人(先着順) 費 会員: 無料、一般: 500円

受付開始 11月8日(火) 9:00~

## 体育寺子屋(冬期)初心者アルペンスキー教室

初めてスキーを履く子どもたち、やっとスキーに乗れる子どもたち集まれ!

期 令和5年1月14日(土)~ 毎週土曜日(全5回)

時 9:30~11:30

会 ムイカスノーリゾート(予定)

対 アルペンスキー初心者の小学生

定 40人(先着順)

費 会員: 3,000円、一般: 4,500円

※別途リフト代が必要。市内スキー場共通リフト乗車証などの使用可

受付開始 12月1日(木) 9:00~

- ◆各教室の内容など詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。不明な点はスポパラ事務局までお問い合わせください。(日程は都合により変更になる場合あり)
- ◆ディスポートに設置の申込書にご記入の上、料金を添えてフロントにお申し込みください。定員に達し次第締め切ります。(電話での受付不可)
- ◆保険料は、会員は年会費に、一般参加者は受講料に含まれています。