

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

〒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

ディスポート南魚沼

12月の休館日 毎週月曜日
 ※13日(火)はプール利用不可。24日(土)・25日(日)の営業は、9:00～17:00。プール利用不可

整備点検休館

12月26日(月)～1月3日(火)

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

新春初泳ぎ！プール無料開放イベント

新年の運動初めはディスポートで泳いでみませんか。
 水温・室温は30℃程度。冬でも寒さをあまり感じずに楽しむことができます。定期券の利用者には、プール利用無料券を1枚差し上げます。

☑ 令和5年1月4日(水) 10:00～16:00

※アリーナ、ランニングトラック、トレーニングルームは9:00～17:00の営業

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。

☑ 12月18日(日) 12:00～13:30

☑ 中学生以上 ☑ 6人(先着順)

☑ 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

☑ 運動着、運動靴、タオル、飲み物

☑ ディスポート南魚沼(電話申し込み可)

第3期(1月～3月)水泳教室 参加者募集

☑ ディスポート南魚沼に用意してある申し込み用紙に必要事項を記入し、フロントにご提出ください。(電話申し込み不可)

☑ 12月11日(日) 16:00

選考方法 申し込みが定員を超えた場合、12月14日(水) 17:00から抽選を行い、落選の場合のみ当日電話で連絡します。

コース(全10回)	開催曜日・時間	対・内	受講料		
			会員	一般	
水泳教室	親子	土曜日 12:00～12:50	☑ 令和5年1月31日時点で3歳以上のオムツがとれている未就学児と保護者 ☑ 親子で水慣れ	新規 1,000円	
	幼児	水～土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります	☑ 令和5年1月31日時点で5歳以上の未就学児 ☑ 水慣れから初歩のクロール	再受講 4,000円	
	初級	水～土曜日 全8コース ※時間は曜日で異なります	☑ 小学生 ☑ 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざす小学生	新規 無料	1教室につき 4,500円
	中級・上級(小中学生の経験者が対象)も募集します			再受講 4,000円	
	レディース	火・木曜日 11:00～12:00	☑ 16歳以上の女性 ☑ 顔つけ・水慣れから4泳法	JSC会員 3,500円	ミニアクアのみ 2,500円
	一般	水曜日 19:00～20:00	☑ 中学生以上 ☑ 顔つけ・水慣れから4泳法	2教室目から 4,000円	
		金曜日 13:00～14:30	☑ 16歳以上 ☑ 4泳法の上達	ミニアクアが2教室目か再受講 2,000円	
シニア	水曜日 14:00～15:00	☑ おおむね60歳以上 ☑ 顔つけ・水慣れから4泳法			
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00	☑ 16歳以上		
	ミニアクア	木曜日 14:20～14:50	☑ 水の抵抗を利用した筋力・体力アップ		
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00			

☑ 新規 今年度初めて参加する人 ☑ 再受講 第1期か第2期に参加した人 ☑ JSC会員 ジュニアスポーツクラブ会員

- ・受講料のほかに、プール入場料が別途必要(お得な定期券あり)
- ・教室は、都合により日程・回数・料金などを変更する場合あり
- ・未就学児は、保護者がスポーツパラダイス会員の場合、会員料金を適用(ディスポート定期券購入時も、会員割引を適用)
- ・締め切り後、空きがある場合、12月15日(木)9:00～25日(日)17:00に先着順で追加募集を実施(2教室目も可)