

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

3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

令和5年度 第1期（4月～7月）水泳教室 参加者募集

申込期間 3月12日(日) 16:00まで

申 ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙を記入し、フロントに提出（電話での申込みはできません）

選考方法 申込者数が定員を超えた場合、3月15日(水) 17:00からディスポート南魚沼2階 ロビーで抽選（落選のみ、当日電話で連絡します）



〈各コース 全12回。ミニアクアのみ10回〉

コース (全10回)	開催曜日・時間	対象者：対・内容：内	受講料	
			会 員	一 般
水泳教室	親子	土曜日 12:00～12:50 対 おむつがとれている3歳以上の未就学児と保護者 内 親子で水慣れ	(保護者が会員) 親子 1,000円	1教室につき 5,400円 ミニアクアのみ 2,500円
	幼児	水～土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります 対 5歳以上の未就学児 内 水慣れから初歩のクロール	幼児 1,000円	
	初級	火～土曜日 全9コース ※時間は曜日で異なります 対 小学生 内 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざす	新規 無料	
	中級・上級（小中学生の経験者が対象）も募集します			
	レディース	火曜日 11:00～12:00 木曜日 11:00～12:00 対 16歳以上の女性 内 クロールが泳げるように	JSC会員 4,200円	
	成人	水曜日 19:00～20:00 対 中学生以上 内 クロールが泳げるように	2教室目から 4,800円	
		金曜日 13:00～14:30 対 16歳以上 内 4泳法のフォーム改善		
シニア	水曜日 14:00～15:00 対 おおむね60歳以上 内 クロールが泳げるように	2教室目がミニアクア 2,000円		
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00 対 16歳以上		
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20～14:50 内 水の抵抗を利用した筋力、体力の増進		
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00		

※年齢は、4月30日時点のものです

JSC会員 ジュニアスポーツクラブ会員

- ・上記受講料のほかに、プール入場料が別途必要（お得な定期券あり）
- ・教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。教室の内容などは、スポパラ事務局まで
- ・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、空きのある教室は、3月16日(木)9:00～31日(金)21:00に、先着順で追加募集を実施（2教室目の受講も可能）

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。だれでも簡単に利用できます。

日 3月19日(日) 12:00～13:30

対 中学生以上 **定** 6人（先着順）

持 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

費 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要です（定期券可）

申 ディスポート南魚沼（電話申込み可）