



12月1日(金)

※動きやすい服装でおこし
ください
（ヨガマット・バスタオルなど）、筆記用具
持内履き、飲み物、敷物
講 久保田 祥子さん

費 無料
定 15人（先着順）

会 ふれ愛支援センター2階
大会議室
日 12月7日(木)
午後7時～8時30分

六日町でヨガスタジオを
運営する久保田祥子さん
をお招きし、「食事・運動・
ケア」の観点からコンディ
ショニングトレーニングの
講習会を行います。

問 市スポーツ協会事務局
（市民会館内）
☎773・6630

南魚沼市スポーツ協会
競技力向上委員会主催
「食事を含めた
コンディショニング
トレーニング」



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(木)
小栗山サンスポーツランド	11月23日(木・祝)

スポパラ 20周年記念泳力検定会

日 12月9日(土) 11:25～13:00
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（会員無料）

デイリーアクア教室

期 12月5日(火)～8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

共通事項 他施設利用料が別途必要（定期券可） 受付開始 11月7日(火)～

スポパラ 20周年企画 泳ぎ納め 108スイム

煩惱退散コース
25m×108本=2,700m（1分サークル）
ラッキーセブンコース
50m×77本=3,850m（1分30秒サークル）
※各コース完泳賞あり

日 12月16日(土)～ 10:00～13:00
対 25m×108本泳げる泳力の人（小学生以上）
定 40人（先着順） 費 会員 300円、一般 500円

水泳フォーム撮影会

日 12月13日(水)～15日(金) 11:00～12:00
※いずれか1日を選択
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 会員新規 無料、会員再受講 200円、一般 500円

スラックライン講習会

日 11月15日(水) 17:30～18:30 ※雨天中止
対 だれでも
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 会員新規 無料、会員再受講・一般 200円
※施設利用料100円が別途必要（定期券可）

トレーニングマシン使用法講習会

日 11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 申 ディスポート南魚沼（電話申込み可）
持 運動着、運動靴、タオル、飲み物

第3期（1～3月）教室

教室名	開催曜日・時間	教室名	開催曜日・時間
リズム体操	火 13:00～14:00	ボディメイキング	金 10:00～10:50
ステップフィットネス	火 19:00～20:00	フラダンス	金 11:00～12:00
らくらく青竹	木 13:00～14:00	ゆるビクス	金 13:00～14:00
リラックスヨガ	木 14:30～15:30	パワーヨガ	金 19:00～20:00

共通事項 受講料 会員新規 無料、会員再受講 3,000円、一般 4,500円 受付開始 11月14日(火) 9:00～