

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

8月の休館日 26日(月)

〒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 スポパラボ ☎773・3210

南魚スポーツパラダイス 第2期(9月~12月) 水泳教室 参加者募集

締切 8月16日(金) 17:00まで **申込み** 申込書に必要事項を記入し、フロントにご提出ください(電話での申込み不可) **選考方法** 受付期間終了時に定員を超えた場合は、8月20日(火) 17:00からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選(落選の場合のみ、当日電話で連絡します) 大人の教室は先着順で受け付け、定員に達し次第締め切ります。



新キャラクターが登場!
ディスポートで名前を募集中!

コース	開催曜日・時間 全12回(ミニアクアのみ10回)	参加対象者・内容	受講料		
			会員	一般	
親子	土曜日 12:00~12:50	対象: 9月末日で3歳以上の未就学児(オムツが外れている)と保護者 内容: 親子で遊びを通じて水慣れ	新規 無料	1教室につき 7,200円	
幼児	水曜日~土曜日 全5コース 時間は曜日により異なります	対象: 9月末日で5歳以上の未就学児 内容: 水慣れから初歩のクロール	再受講 2教室目 5,700円		
初級	火曜日~土曜日 全9コース 時間は曜日により異なります	対象: 小学生 内容: 水慣れ・顔つけから、 中級コースをめざします	新規 無料		
中級・上級(小・中学生の経験者対象)も募集します					
水泳教室	レディース	火曜日 11:00~12:00 木曜日 11:00~12:00	対象: 16歳以上の女性 内容: 水慣れから4泳法まで	再受講 2教室目 5,700円	ミニアクアのみ 3,000円
	一般	水曜日 19:00~20:00	対象: 中学生以上 内容: 水慣れから4泳法まで	JSC会員 5,000円	
		金曜日 13:00~14:30	対象: 16歳以上 内容: 4泳法のフォームの改善等	JSC会員 5,000円	
シニア	水曜日 14:00~15:00	対象: 概ね60歳以上 内容: 水慣れからクロール、4泳法	JSC会員 再受講 5,700円		
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10~12:00	対象: 16歳以上 内容: 軽快な音楽のリズムに合わせて体を動かします	2教室目が ミニアクア 2,400円	
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20~14:50			
	水中歩行	金曜日 11:00~12:00	対象: 16歳以上 内容: 水の抵抗を利用した筋力・体力アップ		

新規 今年度初めて参加する人 **再受講** 第1期受講者 **JSC会員** ジュニアスポーツクラブ会員

締め切り後、定員に空きのあるコースは、8月21日(火)9:00~31日(土)21:00まで、先着順で追加募集を行います。(2教室目の申し込みも可)

共通事項

- ・保険料は、年会費・受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)
- ・受講料のほかにプール入場料が別途必要(お得な定期券もあり)
- ・都合により、日程・回数・料金などが変更になる場合あり

南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期間 9月3日~11月19日の火曜日(全10回) 時間 14:00~15:00(初回と最終回は体力測定のため13:00~) 対象 65歳以上 定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 費用 300円/回 受付 8月16日(金)17:00まで **申込み** 申込書をディスポート南魚沼にご提出ください。(落選の場合はハガキで通知)

NEW 女性のための骨盤ビューティーヨガ

骨盤周りの筋肉を中心にアプローチ! より快適な日常を! 期間 9月19日~11月21日の木曜日(全10回) 時間 10:00~11:00 対象 20~60歳程度の女性 定員 10人(先着順) 受講料 会員:無料、一般:6,000円 受付 8月1日(火)9:00~

トレーニングマシン使用法講習会

日時 8月18日(日) 12:00~13:30 対象 中学生以上 定員 6人(先着順) 受講料 会員:無料、一般:200円 ※施設利用料300円が別途必要(定期券可) 持ち物 運動着、室内用運動靴、タオル、飲み物 受付 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

スラックライン講習会

日時 8月28日(火) 17:30~18:30(雨天中止) 対象 だれでも(未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要) 定員 10人(先着順) 受講料 会員新規:無料(2回目以降は200円)、一般:200円 ※施設利用料100円が別途必要(定期券可) 持ち物 運動着、運動靴、タオル、飲み物 受付 ディスポート南魚沼(電話申込み可)