



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

12月の休館日 毎週月曜日

施設整備休館

プール：12月10日(火)～令和7年1月3日(金)

全館：12月26日(木)～令和7年1月3日(金)

〒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

市制施行20周年記念「新春初泳ぎ!プール無料開放」

新年の運動初めはディスポートで！定期券の利用者には、プール利用無料券を進呈します。

日時 令和7年1月4日(出) 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

南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期間 令和7年1月7日～3月18日の火曜日(全10回、初回と最終回は13:00～) 対象 65歳以上 定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 参加料 300円/回(都度チケットを購入) 受付 12月1日(日) 9:00～

第3期(1月～3月)水泳教室 参加者募集

申込みディスポート南魚沼に用意してある申込用紙に必要事項を記入し、フロントにご提出ください。

受付期間 12月11日(水) 21:00まで

トレーニングマシン使用法講習会

日時 12月15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 受付 12月1日(日) 9:00～

体育寺子屋「初心者アルペンスキー」

期間 令和7年1月11日～2月8日の土曜日 9:30～11:30 対象 小学生(初めて～ボーゲン習得をめざす) 定員 40人(先着順) 受講料 会員：3,600円、一般：6,000円 ※リフト代が別途必要 受付 12月3日(火) 9:00～

選考方法 申込みが定員を超えた場合、12月13日(金) 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	参加対象者・内容	受講料		
			会員	一般	
水泳教室	親子	土曜日 12:00～13:00	対象：令和7年1月末日までに3歳以上のオムツが外れている未就学児と保護者 内容：親子で水慣れ	新規 無料 再受講 4,800円	1教室につき 6,000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：令和7年1月末日までに5歳以上の未就学児 内容：水慣れから初歩のクロール		
	初級	水曜日～土曜日 全8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、中級コースをめざす小学生	新規 無料 再受講 4,800円	
	中級・上級(小・中学生対象)も募集します(経験者のみ)				
	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 女性 内容：顔つけ・水慣れから4泳法	JSC会員 4,200円 2教室目 から 4,800円	
	一般	水曜日 19:00～20:00	対象：中学生以上 内容：顔つけ・水慣れから4泳法		
		金曜日 13:00～14:30	対象：16歳以上 内容：4泳法の上達		
シニア	水曜日 14:00～15:00	対象：おおむね60歳以上 内容：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	対象：16歳以上 内容：水の抵抗を利用した筋力アップ、体力アップ	ミニアクアのみ 2教室目・ 再受講 2,400円	ミニ アクア のみ 3,000円
	ミニアクア	木曜日 14:20～14:50			
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00			

新規 今年度初めて受講する人 再受講 第1期か第2期に受講した人 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)
・日程・回数・料金などは変更となる場合あり
・締め切り後、空きがある場合、12月14日(出)9:00～25日(水)17:00に先着順で追加募集を実施(子どもの教室は2教室目も可)