

総合型地域スポーツクラブ  

**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


ディスポート南魚沼   

〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372 (ディスポート南魚沼内)  
 TEL : 025-773-3210 FAX : 025-773-6955  
 URL: <http://www.6bun.jp/spopara/>

**\* スポパラ年会費 \***

個人会員	6,600円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	22,000円
ジュニアスポーツ クラブ会員	3,300円
特別会員 (障がい者 ほか)	4,400円

※令和7年4月1日～令和8年3月31日  
 日まで有効。(保険料含む)

 ※当クラブはSC全国ネットワークに登録されたクラブです。



こぶしちゃん&はっかいさん

**教室一覧** スポパラでは、多くの教室・事業を開催しています。自分に合ったプログラムを見つけましょう。

リズム体操	スポーツチャンバラ	ステップフィットネス	ディスコステップ	スラックラインクラブ
ピラティス	らくらく青竹	リラックスヨガ	楽しいキッズダンス	パワーヨガ
ナイトヨガ	ボディメイキング	フラダンス	ゆるピクス	6人制ワンパレークラブ
体育寺子屋	トータルリセット	卓球	4人制ワンパレークラブ	小・中学生水泳
チャレンジ坂戸山	チャレンジ世界一周	親子水泳	幼児水泳	
一般水泳	シニア水泳	水中運動各種	チャレンジ(障がいがある方等)水泳	

※詳細については、お問い合わせ又はスポパラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報などをご覧ください。

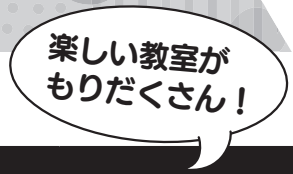
**ジュニアスポーツクラブ一覧** ( )内はクラブ数

野球 (13)	サッカー (5)	バレーボール (3)	バスケットボール (7)
バドミントン (4)	硬式テニス (3)	すもう (1)	剣道 (5)
柔道 (4)	空手 (2)	レスリング (1)	陸上競技 (1)
スケートボード (1)	クロスカントリースキー (1)	スキージャンプ (1)	スノーボード (2)
アルペンスキー (7)	フリースタイルスキー (1)		

総合型地域スポーツクラブ  

**スポーツ&ライフ南魚沼**

〒949-6424 新潟県南魚沼市万条新田417 大原運動公園管理事務所 (ペーマガSTADIUM内)  
 TEL : 025-788-0240 FAX : 025-788-0247



**スポーツ教室**

教室名	内容	対象
エアロピクス教室	体力がなくても大丈夫！有酸素運動で体力づくりやダイエットに！	どなたでも
ヨガ教室 (月曜・水曜・木曜)	心がほんわか和む場所！心も体も美しくリフレッシュ！(月・木は夜、水は昼開催となります。)	どなたでも
ピラティス教室	体幹を鍛え姿勢改善、ダイエットに！内側から鍛え理想のボディを目指しましょう！	どなたでも
総合体操教室	マット運動やトランポリンなど！色々な動きを経験してみよう！	小学生
ナイターテニス教室	初心者から中級者まで南魚沼市テニス協会のコーチが丁寧に指導を行います！	どなたでも

**スポーツクラブ**

教室名	内容	対象
BTC軟式	もっと野球がうまくなり、普通の活動だけでは物足りないと感じている方に！	南魚沼郡市内 中学生
ジュニアマルチ スポーツクラブ	様々なスポーツを体験しながら各競技のルールや特長を身につけ、スポーツの楽しさを体験してもらおうクラブです！	年長～小学4年生
ランニングクラブ	運動不足解消、ダイエットや目標タイム更新、本気でレベルアップを目指す方まで！	どなたでも
AthleteClub (陸上競技)	競技力の向上を目指すことはもちろんですが、次のステージでの陸上競技を継続、活躍を目指し、楽しく陸上競技に取り組みます。	小学5年生～ 中学3年生

※詳細につきましては3月中旬新聞折り込みのスポーツ&ライフ南魚沼教室案内パンフレット、ウェブサイトやインスタグラムをご覧ください。

※内容などが変更になる場合があります。