



# 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

〒949-6611 南魚沼市坂戸372  
ディスポー 南魚沼内  
スポパラ ☎773-3210  
ディスポー ☎773-6620

## スポパラ 平成29年度会員大募集中 平成29年度 第1期（4月～7月）陸の教室参加者募集 第1弾

- 【¥】会員：すべての教室が無料。「ボディメイキング教室」「しなやかボディ教室」の2教室目の受講は、2,050円。一般：各4,110円
- ※「ベビーマッサージ教室」のみ会員・一般とも3,580円。「リフレッシュ教室」の託児は1人3,080円
- 【対】16歳以上。ただし、「ベビーマッサージ教室」は生後2か月～はいはい前の乳児と母親、「リフレッシュ教室」は16歳以上の女性（託児は、集団託児が可能な1歳以上の未就学児）

### 教室回数 全10回（ベビーマッサージ教室のみ全3回）

教室名	曜日・時間	教室初日	内容	受付開始
リズム体操教室	火 13:00～14:00	4/11(火)	リズムに乗って、楽しく体を動かします。	3/22(水) 9:00
ボディメイキング教室	火夜 火 19:00～19:50		ボールを使って、体の歪みやバランスを整えます。	
		金昼 金 10:00～10:50	4/21(金)	3/24(金) 9:00
4月期ベビーマッサージ教室	木 10:30～12:00	4/20(木)	赤ちゃんとの肌のふれあいを体感（講師が赤ちゃんに直接触れることはありません）	3/23(木) 9:00
女性限定 リフレッシュ教室 ～託児あり～	木 10:30～11:30		楽しく汗をかいてリフレッシュ！出産・育児で運動から離れていた人にも最適です。	
らくらく青竹教室	木 13:00～14:00		青竹を使って、体の機能を高める効果を狙います。運動経験の少ない人も安心です。	
やさしいステップボクシング教室	木 18:30～19:30		ストレス発散、シェイプアップ、メタボ対策、強度の高い運動を求める人に最適。	
フラダンス教室	金 11:00～12:00	4/21(金)	ハワイの伝統舞踊を、ゆったり楽しく踊りましょう。	3/24(金) 11:00
しなやかボディ教室	初心者 土 10:05～11:00	4/15(土)	ヨガやピラティスなどで、柔軟でしなやかな体をめざします。	3/18(土) 9:00
	経験者 土 9:00～9:55			

### エンジョイアクア（E火）

軽快なリズムに合わせて行う水中運動。ボディメイキング教室（火夜）とセットでの受講がお勧めです。

【期】4月～7月の毎週火曜日 20:10～21:00（全10回）

【※】3月31日(金) 21:30 【定】20人

### ワン'Sブートキャンプ

大人気の本場アメリカ仕込みのトレーニング。今期から抽選によって参加者を決定します。

【期】4月～7月の毎週火曜日 20:30～21:30（全10回、教室初日：4月11日）

【会】ディスポー 南魚沼 2階アリーナ 【対】中学生以上 【※】3月26日(日) 17:00 【定】20人

【¥】会員：無料、一般：4,110円 ※受講料は受講確定後、期限内にお支払いください

【抽選】3月28日(火) 18:00 ディスポー 南魚沼 2階ロビー

抽選結果は、郵送とスポパラウェブサイトでお知らせします。

※受付は先着順で、各教室とも定員に達し次第締め切り（ワン'Sブートキャンプのみ締め切り時まで受付）  
教室の詳細な内容は、各教室参加者募集要項をご覧ください。不明な点は、スポパラ事務局まで  
日程は都合で変更する場合があります