

からだ  
いま身体!これからだ!楽しい内容盛りだくさん!

スポパラでは、多くの教室・事業を展開しています。  
自分にあったプログラムをみつけてみませんか?

公益財団法人  
南魚沼市文化スポーツ振興公社

〒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/>

## スポーツ教室案内

### ◎子どもと一緒にやってみよう! 幼児・小学生向けの教室は? ◎

教室名	内容	対象
ベビーマッサージ教室	赤ちゃんとママのふれあいを体感	生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児とお母さん
楽しいキッズダンス教室	ヒップホップダンスレッスン	年中~小学1年生
スポーツチャンバラ教室	空気の入った剣で戦います	小学生以上
わんぱくキッズ教室	ハイキング・ネイチャーゲームなど	年中~小学生と保護者
スポーツ教室 体育寺子屋 【夏期・冬期】	身体を動かすことの楽しさを見つけよう (冬期は、初心者向けアルペンスキー)	小学生

### ◎ストレス発散に身体を動かしたい! シェイプアップしたい! 燃焼系教室は? ◎

やさしいステップ ボクシング教室	強くしなやかな身体を作るボクシング フィットネス	16歳以上
リズム体操教室	軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かす	
卓球教室	初心者の方から大会出場の方まで	小学生以上

### ◎元気はつつシニアスポーツ! 仲間づくりができる教室は? ◎

4人制ワンバウンドバレーボールクラブ	ボールを1度バウンドさせる	概ね50歳以上
6人制ワンバウンドバレーボールクラブ	バレーボール	女性45歳、男性60歳以上

### ◎心身ともにリフレッシュ! /癒しの教室は? ◎

簡単ツボ押し教室	自分で簡単にできるツボ押しの紹介	どなたでも
らくらく青竹教室	青竹踏みを使って簡単なエクササイズ	
フラダンス教室	年齢や柔軟性に関係なくどなたでも	16歳以上
ボディメイキング教室	ボールを使ってエクササイズ	
長期太極拳教室	深い呼吸、なめらかな動作の全身運動 で心身ともに健康に	10歳以上 (小学生は保護者同伴)

### ◎曜日・時間に縛られたくない! 一人でもできるメニューは? ◎

チャレンジ坂戸山	目標登頂回数を目指して頑張ろう	
チャレンジ日本縦断 (ウォーキング・ランニング・ 水中歩行・スイミング)	色々な種目で目標記録を目指そう	どなたでも

### ◎泳げるようになりたい! 負担の少ない水中で運動したい! 水泳教室は? ◎

スイミングスクール	親子で水慣れからアクアエクササイズまで	幼児~一般成人
チャレンジ(障がい者)スイミング	親子・一般・競技者スイミング、団体行動が苦手な方	

※教室は内容が変更になる場合があります。

※詳細については、スポパラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報等をご覧ください。

### \*スポパラ年会費\*

個人会員 (小学生~)	6,170円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	18,510円
ジュニアスポーツ クラブ会員	1,540円
特別会員 (障がい者 ほか)	4,110円

※2019年4月1日~2020年3月31日  
まで有効。(保険料含む)

### \*会員特典\*

クラブ主催教室・イベント参加料が  
無料! もしくは大幅割引!

★市内協賛店舗にて会員特典あり  
★ディスポート南魚沼・小栗山サン  
スポーツランド(スケートパー  
ク)・鈴木牧之記念館・トミオカホ  
ワイト美術館共通無料券を、  
5枚プレゼント!

★ディスポート南魚沼定期券30%引き

★小栗山サンスポーツランド(スケ  
ートパーク)の  
シーズン券が割引に!

★市民会館主催事業のチケット5%割引  
※1公演につき2枚まで  
※一部適用外もあります

トレーニングマシン使用法  
講習会や、泳力検定会などの  
各種イベントも行います!

申し込み・問合せ先

スポパラ事務局  
(ディスポート南魚沼内)まで!



## ジュニアスポーツクラブ

私達は、ジュニア期の健全育成および競技力の向上を目的として、スポパラに加盟して活動しています。ジュニアクラブ会員は、各種スポパラ特典が受けられます。

種別	所属	種別	所属	種別	所属
野球	ROKUSHO	柔道	六日町柔道クラブ	バスケットボール	南魚沼ミニバスクラブ(六日町男子)
	北辰		城内少年柔道クラブ		南魚沼ミニバスクラブ(塩沢男子)
	五十沢ヤングバース		塩沢柔道クラブ志天会		南魚沼ミニバスクラブ(女子)
	城内ヤングシャークス		大和柔道クラブ		大和少年少女バスケットボールクラブ
	塩沢ヤンチャーズ		六日町剣友会		南魚沼ジュニアレーシングクラブ
	塩沢ヤッターズ	五十沢剣道クラブ	南魚沼ジャンプ少年団		
	塩沢ベアーズ	五日町剣友会	石打ジュニアフリースタイルスキークラブ		
	上関ファイターズ	大和童剣士会	六日町ジュニアスキークラブ		
	石打スワローズ	こぼどクラブM	五日町ジュニアスキークラブ		
	中之島ジュニアイーグルス	こぼどクラブS	石打ジュニアスキークラブ		
	第一上田ジャガーズ	こぼどクラブY	舞子高原ジュニアスキークラブ		
	第二上田ヤングタイガース	六日町ジュニアバレーボールクラブ	塩沢スキージュニア		
	ヤンキース	塩沢ジュニアバレーボールクラブ	八海山麓ジュニアスキークラブ		
	数神ビクトリーズ	大和ジュニアバレーボールクラブ	上越国際ジュニアスキークラブ		
	東フェニックス	六日町ジュニアテニスクラブ(小学生)	上越国際ジュニアスノーボードクラブ		
すもう	雪国すもうクラブ	硬式テニス	塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)	スノーボード	石打ジュニアスノーボードクラブ
サッカー	六日町ジュニアサッカークラブ		南魚沼市ジュニアテニスクラブ(中学生)		
	塩沢サッカー少年団	ソフトテニス	南魚沼ジュニアソフトテニスクラブ		
空手	FCRT八海	スケートボード	南魚沼ジュニアスケートボードクラブ		
	五空会	レスリング	八海レスリングクラブ		
	塩沢空手道会	陸上競技	南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ		