

KOBA式体幹バランス トレーニング講習会

問・申 市スポーツ協会事務局（市民
会館内）

☎ 773-6630

プロトレーナーの木場克己さん
が、トップアスリートのリハビリに
携わる中で考案したメディカル発想
のトレーニングです。柔軟性・安定
性・バランス・運動性を鍛える体幹
トレーニングを体験してみませんか。

日 9月6日(金) 午後7時～9時

会 市民会館多目的ホール

対 どなたでも

定 50人（先着順）

費 無料

メ 8月30日(金)

内 KOBA式体幹バランストレー
ニング入門編

講 小林英樹さん（小林接骨院）

持 筆記用具、敷物（ヨガマット、バ
スタオルなど）

他 運動のできる服装でおこしください。

主 南魚沼市スポーツ協会 競技力
向上委員会

主催 南魚沼市スポーツ協会 競技力
向上委員会



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

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

申ディスポーにある申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。

第1期 リラックスヨガ教室（新教室）

やさしいヨガのポーズを、意識して呼吸することで体の緊張をゆるめ、心を穏やかにします。体のゆがみが気になる人やストレスの多い人におすすめのエクササイズです。

期 9月26日～11月28日の毎週木曜日（全10回）

時 14:30～15:30 対 16歳以上 定 25人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

受付け 8月22日(木) 9:00～

第2期 らくらく青竹教室

昔ながらの健康法の青竹踏みを取り入れた簡単な運動。体力に自信のない人もぜひ。

期 9月26日～11月28日の毎週木曜日（全10回）

時 13:00～14:00 対 16歳以上 定 40人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月22日(木) 9:00～

第1期 パワーヨガ教室（新教室）アメリカ発祥

筋トレの要素が強いヨガのポーズを行うことで、体を鍛えながらメンタルも整えます。体の硬い人や男性、スポーツをしている人にも適したエクササイズです。

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 19:00～20:00 対 16歳以上 定 30人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

第1期 初めての美ボディメイク教室（新教室）

小さなボールを使って体を整えます。ゆっくり時間をかけて骨格を整えます。

期 9月26日～12月5日（10月24日を除く）の
毎週木曜日（全10回）

時 9:45～10:45 定 25人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

対 16歳以上（ボディメイク教室未経験者に限る）

受付け 8月22日(木) 9:00～

第2期 ボディメイク教室

ボールを使ったエクササイズ。関節や筋肉に痛みを感じる人、体型が気になる人におすすめです。

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 10:00～10:50 対 16歳以上 定 25人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

第2期 フラダンス教室

フラの音楽に合わせてゆらゆらダンス。心を落ち着かせて気分もリフレッシュ！

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 11:00～12:00 対 16歳以上 定 50人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

※定員に達し次第締め切ります。（電話での受付はできません）保険料は、年会費・受講料に含まれます

ディスポー南魚沼

夏休みも残りあとわずか。ディスポー南魚沼は8月31日(土)まで休まず営業いたします。