



南魚スポーツハラダイス

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

ディスポート南魚沼

9月の休館日

2日(月)、9日(月)、17日(火)、
30日(月)

〒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 スポハラ☎773-3210

第2期 キッズダンス教室

4歳児（年中）から始められるヒップホップダンスでリズム感を身につけよう。

期間 10月3日～12月5日 木曜日（全10回）

17:30～18:30

対象 4歳児～小学1年生 **定員** 15人（先着）

受講料 会員：新規無料、再受講2,050円、
一般：4,110円

第2期 やさしいステップボクシング教室

強くしなやかな体を作るボクシングフィットネスで脂肪燃焼！

期間 10月3日～12月5日 木曜日（全10回）

18:30～19:30

対象 16歳以上 **定員** 25人（先着）

受講料 会員：新規無料、再受講2,050円、
一般：4,110円

第4期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して絆を深めよう！ 生後すぐのタッチケアは発育を促進します。講師が、赤ちゃんに直接触れることはありません。

期間 10月3日、10日、17日、24日、31日

木曜日（全5回） 10:30～12:00

対象 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

定員 11組（先着）

受講料 会員：新規2,050円、再受講2,050円、
一般：4,110円 ※材料費500円が別途必要

共通事項 **保険料** 年会費や受講料に含まれます。

受付開始 9月5日(木) 9:00～

申込み ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り（電話での受付はできません）

第2回 からだの健康講座

ツボ押しの紹介や、自宅で簡単にできる「むくみ対策・肩こり予防改善対策」「アロマ」など、盛りだくさんの内容で行います。

※対策の紹介です。医療行為ではありません

日時 9月22日(日) 14:00～15:30

対象 どなたでも **定員** 10人（先着）

受講料 会員：新規無料、再受講500円、
一般：500円

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物、
筆記用具

受付開始 9月5日(木) 9:00～ ※電話申込み可

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

マシンウォーキングと油圧マシンを使った全身運動をしてみませんか？

日時 9月15日(日) 12:00～13:30

対象 中学生以上

定員 6人（先着） ※電話申込み可

受講料 会員：新規無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要（定期券可）

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

日時 9月28日(土)
午前10時～11時30分
（受付：午前9時30分～）
会場 ふれ愛支援センター
2階多目的ホール
対象 0歳～3歳の乳幼児
とその保護者など
内容 「平成のママ、令和
のママ、一緒にお話しし
ましょう」
費用 1人10円（保険料）
申込み 不要。直接会場まで。
※動きやすい服装でおこし
ください

心豊かな子育て教室
「そだち学級」

【問合せ】社会教育課
生涯学習班

☎773-6610