



# 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  
ディスポート南魚沼内  
スポパラ ☎ 773-3210  
ディスポート ☎ 773-6620

## 南魚スポーツパラダイス

令和元年度 第3期 (1月～3月) 教室参加者募集

### 受講料

【スポパラ会員】**新規**…すべての教室が無料 **再受講**…各 2,050 円

※ **新規** 令和元年度に初めて当該教室を受講する人 **再受講** 令和元年度に当該教室の受講経験がある人

【一般】各 4,110 円

※ 「ボディメイキング教室 (昼)、(夜)」と「初めての美ボディメイキング教室」をともに受講する場合は、2教室目は会員 2,050 円、一般 4,110 円

教室回数 全 10 回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	受付開始	
リズム体操教室	火 13:00	1/7	軽快なリズムで体を動かし、心と体をリフレッシュ。	11/19(火) 9:00	
ボディメイキング教室(夜)			19:00		ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです。
初めての美ボディメイキング教室	木 9:45	1/9	小さなボールを使い、ゆっくり時間をかけて、ゆがんだ骨格を整えます。	11/21(木) 9:00	
らくらく青竹教室			13:00		青竹踏みを使った昔ながらの健康法を取り入れた簡単な運動。
リラックスヨガ			14:30		やさしいヨガのポーズで身体の緊張をほぐし、心を穏やかにしましょう。
ボディメイキング教室(昼)	金 10:00	1/10	ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです！	11/22(金) 9:00	
フラダンス教室			11:00		ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります。
パワーヨガ教室			19:00		筋トレ要素の強い、ヨガのポーズで体を鍛えます。男性にも最適です。

## スポーツ教室 体育寺子屋【冬期】初心者アルペンスキー教室

初めてスキーを履く子どもたち、やっとスキーに乗れる子どもたち集まれ！初心者を対象としたアルペンスキー教室を行います。

☑ 令和2年1月11日～2月8日の毎週土曜日(全5回) 9:30～11:30

☑ 市内スキー場(詳しくは、参加申込書をご覧ください) **対**アルペンスキー初心者の小学生

**定**各40人(先着) **費**スポパラ会員:1,540円、一般:4,110円

**他**別途リフト代が必要(市内スキー場共通リフト乗車証利用可)

**受付け** 12月7日(土) 9:00～

- ・各教室とも定員に達し次第締め切ります
- ・教室の詳しい内容などは、ディスポート南魚沼にある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お問い合わせください
- ・日程は、都合により変更になる場合があります
- ・保険料は、年会費と受講料に含まれます(申込み教室でのみ有効)