



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

スポパラ令和2年度会員募集中

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス(スポパラ)は、年会費6,290円で、さまざまな教室が「無料」か「割引価格」で受講できます。

各種教室に参加して、健康増進に励んでみませんか？

令和2年度 第1期(4月~7月) 教室参加者募集

受講料

【スポパラ会員】無料

【一般】4,500円

※スポーツチャンバラ教室：一般2,500円、ボディケア教室「ボクレッチ」：一般3,000円、キッズダンス教室：保護者が会員の未就学児1,000円、ベビーマッサージ教室：会員・一般ともに別途材料費500円が必要

申ディスポートに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。(電話申込み不可)

※定員に達し次第、締め切ります。保険料は年会費・受講料に含まれます(当該教室のみ有効)

教室名	開催曜日・開催時間	教室初日	対象	教室内容	受付開始
リズム体操教室	火 13:00~14:00	4/7	16歳以上	軽快なリズムに乗って、楽しく身体を動かします。	3/17(火)
スポーツチャンバラ教室(全5回)	19:00~20:00		小学生以上	空気の入った剣で戦います。親子で楽しめます。	
NEW 70'Sディスコダンス教室	水 13:00~14:00	4/15	45歳以上	仲間と一緒に踊りましょう!	3/18(水)
4・5月期 ベビーマッサージ教室(全5回)	10:30~12:00	4/16	生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児と母親	赤ちゃんとお母さんの肌のふれあいを体感します。 ※講師が赤ちゃんに直接触れることはありません	3/19(木)
美ボディメイキング教室	9:45~10:45		16歳以上	初心者向けの教室です。ゆったり時間をかけて、体を整えます。	
らくらく青竹教室	13:00~14:00		16歳以上	青竹踏みを使って、全身の機能を高めます。運動経験のない人も安心です。	
リラックスヨガ	14:30~15:30		16歳以上	ゆっくり時間をかけて体の緊張をほぐし、心を穏やかにしましょう。	
キッズダンス教室	17:30~18:30		4歳児(年中)~小学1年生	年中児から始められるヒップホップダンス!	
NEW ボディケア教室「ボクレッチ」(全6回)	木 18:30~19:30	4/23		リズムに合わせて楽しくボクシング! ストレッチで体もほぐせます。	
ボディメイキング教室	10:00~10:50	4/17	16歳以上	楽しくらくらくボディメイク。ボールを使って、身体のゆがみやバランスを整えます。	3/20(金・祝)
フラダンス教室	金 11:00~12:00		16歳以上	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しょう。	
パワーヨガ教室	19:00~20:00		16歳以上	筋トレ要素の強いヨガのポーズで、エクササイズ。	