



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

ディスポート南魚沼

7月の休館日

3日(月)、10日(月)、19日(水)

〒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 スポパラ☎773・3210

① 初心者 夏期短期水泳教室 (5日間集中レッスン)

夏休みを利用して「水慣れとクロールの基本」の、短期集中レッスンを行います。(2コース以上の参加可)

期 7月24日(月)～28日(金) (全5回)

Aコース 17:05～17:55、Bコース 18:05～18:55

7月31日(月)～8月4日(金) (全5回)

Cコース 17:05～17:55、Dコース 18:05～18:55

対 クロールで25メートル泳げない小学生

定 各コース50人 (先着順)

費 1コースにつき会員：2,000円、一般：2,500円

※別途、プール利用料が必要

受付開始 7月4日(火) 9:00～

② 第2期 陸教室 参加者募集

教室名/全10回	開催曜日・時間	受講料			受付開始	
		会員新規	会員再受講	一般		
リズム体操	火 13:00～14:00	無料	3,000円	4,500円	7月24日(月)	
ステップフィットネス						
スポーツチャンバラ (全15回)	19:00～20:00	4,500円		6,750円		
ディスクステップ	水 13:00～14:00	無料	3,000円	4,500円		
ベビーマッサージ (全5回)						
らくらく青竹	木 10:30～12:00	1,000円	3,000円	4,500円		
リラックスヨガ						
楽しいキッズダンス						
ボディメイキング	金 17:30～18:30	保護者会員の場合、新規 1,000円				4,500円
フラダンス						
ゆるピクス						
パワーヨガ						
	10:00～10:50	無料	3,000円			
					11:00～12:00	
						13:00～14:00

①・② 共通事項

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。(電話での受付不可)

他 保険料は、年会費・受講料に含まれています(当該教室時のみ有効)

③ スラックライン講習会

やってみたくはやり方がわからない人など、まずは講習会で体験してみませんか。大人も子どもも大歓迎です。

日 7月5日(水) 17:30～18:30 (雨天中止)

対 だれでも(未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要)

定 10人(先着順)

費 会員：初回無料(2回目以降200円)、一般：200円

※別途、施設利用料100円が必要(定期券可)

持 運動着、運動靴、タオル、飲み物

④ トレーニングマシン使用法講習会

油圧マシンを使った全身運動をしてみませんか。マシンはだれでも簡単に利用できます。

日 7月16日(日) 12:00～13:30

対 中学生以上 定 6人(先着順)

費 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

持 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

③・④ 共通事項

申 ディスポート南魚沼(電話申し込み可)

スポパラ20周年企画

「スポパラ体育の日」

毎月第1土曜日にディスポートで運動すると、南魚沼健康ポイントが10ポイント!

「スポパラサマーナンバーズ」

会員ナンバーで抽選を行い、当選者にすてきなプレゼント!

※当選番号は館内掲示やディスポートウェブサイトなどで発表します

