



# 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

DISPORT 南魚沼

8月の休館日

28日(月)

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポー南魚沼内 ディスポー ☎773・6620 スポパラ ☎773・3210

## 南魚スポーツパラダイス 第2期(9月~12月)水泳教室 参加者募集

☑ 8月14日(月) 17:00まで

☑ 申込み用紙に必要事項を記入し、フロントにご提出ください(電話での申込みは不可)

選考方法 受付期間終了時に定員を超えた場合は、8月17日(木) 17:00からディスポー南魚沼2階ロビーで抽選(落選の場合のみ、当日電話で連絡します)



[各コース全12回(ミニアクアのみ10回)]

コース	開催曜日・時間	参加対象者・内容	受講料		
			会員	一般	
水泳教室	親子	土曜日 12:00~12:50 ☑ 9月末日で3歳以上のオムツがとれている未就学児と保護者 ☑ 親子で水慣れ	保護者が会員の場合 新規 1,000円 再受講 2教室目 4,800円		
	幼児	水~土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります ☑ 9月末日で5歳以上の未就学児 ☑ 水慣れから初歩のクロール			
	初級	火~土曜日 全9コース ※時間は曜日で異なります ☑ 小学生 ☑ 水慣れ・顔つけから 中級コースをめざす	新規 無料	1教室につき 5,400円	
	中級・上級(小中学生の経験者対象)も募集します				
	レディース	火曜日 11:00~12:00 木曜日 11:00~12:00 ☑ 16歳以上の女性 ☑ 水慣れから4泳法まで			
	一般	水曜日 19:00~20:00	☑ 中学生以上 ☑ 水慣れから4泳法まで	JSC会員 4,200円	ミニアクアのみ 2,500円
		金曜日 13:00~14:30	☑ 16歳以上 ☑ 4泳法のフォームの改善など	再受講 2教室目 4,800円	
シニア	水曜日 14:00~15:00	☑ おおむね60歳以上 ☑ 水慣れからクロール、4泳法	4,800円		
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10~12:00	☑ 16歳以上 ☑ 軽快な音楽のリズムに合わせて体を動かします ☑ 水の抵抗を利用した筋力・体力アップ	2教室目がミニアクア 2,000円	
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20~14:50			
	水中歩行	金曜日 11:00~12:00			

新規 今年度初めて参加する人 [再受講] 第1期受講者 [JSC会員] ジュニアスポーツクラブ会員  
締め切り後、定員に空きのあるコースは、8月18日(金) 9:00~8月31日(木) 21:00まで、先着順で追加募集を行います。(2教室目の申し込みも可)

- 共通事項
- 保険料は、年会費・受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)
  - 受講料のほかにプール入場料が別途必要(お得な定期券もあり)
  - 都合により、日程・回数・料金などが変更になる場合あり
  - 保護者がスポーツパラダイス会員であれば、未就学児は会員料金です(定期券も、会員割引が適用)

### 南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期 9月12日~11月14日の毎週火曜日(全10回)  
時 14:00~15:00(初回と最終回は体力測定のため13:00~)  
対 65歳以上 定 30人(定員を超えた場合は抽選)  
費 300円/回 ☑ 8月14日(月) 17:00まで  
申 申込み用紙をディスポー南魚沼にご提出ください。  
(参加可否は8月15日(火)以降にハガキで通知)

### スポパラ20周年企画

「スポパラサマーナンバーズ」  
当選番号は、8月17日(木)に館内掲示やディスポーウェブサイトなどで発表します。当選者はフロントにお声がけください。  
※当選番号は会員番号で抽選