



# 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

3月の休館日  
毎週月曜日

〒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

## 令和6年度 第1期（4月～7月）水泳教室 参加者募集

申込期間 3月10日(日) 17:00まで

①ディスポー南魚沼に用意してある申込み用紙に記入しフロントに提出（電話での申込み不可）

②選考方法 申込者数が定員を超えた場合、3月13日(水) 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）

③大人の教室 令和6年度から先着順での申込受付に変更します。申込み時に受講料の支払いが必要です。ご注意ください。



〈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	対象者：対・内容：内	受講料	
			会員	一般
水泳教室	親子	土曜日 12:00～12:50 対 おむつがとれている3歳以上の未就学児と保護者 内 親子で水慣れ	無料 JSC会員 5,000円 2教室目から 5,700円 2教室目がミニアクア 2,400円	7,200円 ミニアクアのみ 3,000円
	幼児	水～土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります 対 5歳以上の未就学児 内 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 対 小学生 内 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざす		
	中級・上級（小中学生の経験者が対象）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 対 16歳以上の女性 内 クロールが泳げるように		
	成人	水曜日 19:00～20:00 対 中学生以上 内 クロールが泳げるように		
		金曜日 13:00～14:30 対 16歳以上 内 4泳法のフォーム改善		
シニア	水曜日 14:00～15:00 対 おおむね60歳以上 内 クロールが泳げるように			
水中運動教室	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20～14:50 対 16歳以上		
	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00 内 水の抵抗を利用した筋力、体力の増進		
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00		

※年齢は、4月30日時点のものです

JSC会員 ジュニアスポーツクラブ会員

- ・上記受講料のほかに、プール入場料が別途必要。（お得な定期券あり）
- ・教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。
- ・子どもの教室は締め切り後、空きのあるコースを3月14日(木)9:00～31日(日)17:00に、先着順で追加募集を実施（2教室目の受講も可能）

## 南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期 4月9日(火)～6月18日(火) 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

（受講の都度、券売機でチケットをご購入ください）

①ディスポー南魚沼に用意してある専用申込用紙でお申し込みください。

※抽選により落選した場合のみご連絡します

受付 3月10日(日) 17:00まで