

## 陸の教室 通年教室 参加者募集

受付開始 3月1日(金) 9:00~

教室名	開催曜日・時間	期間	対象	受講料
卓球	火・木・土	4月~ 令和7年3月	だれでも	<b>会員</b> 無料 <b>JSC会員</b> 2,000円 ※スポパラ会員登録必須
<b>NEW</b> 卓球 【ラージボール】	水			
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	水・木	11月~ 令和7年3月	おおむね50歳 以上	<b>会員</b> 無料 <b>一般</b> 4,000円
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	火・金	4月~ 令和7年3月	女性45歳以上 男性60歳以上	
チャレンジ坂戸山	期間内いつでも	5月~10月	だれでも	
チャレンジ世界一周		5月~ 令和7年2月		<b>会員</b> (1種目): 500円 <b>一般</b> (1種目): 2,000円

## 第1期(4月~7月) 陸の教室 参加者募集

受付開始 3月5日(火) 9:00~

教室名	開催曜日・時間	期間	対象	受講料	
リズム体操	火	4月~6月	16歳以上	<b>会員</b> 無料 <b>一般</b> 6,000円	
ステップフィットネス					13:00~14:00
スポーツチャンバラ		19:00~20:00	4月~7月		小学生以上
<b>NEW</b> トータルリセット	水	4月~6月	16歳以上	<b>会員</b> 無料 <b>一般</b> 6,000円 別途教材費500円	
ベビーマッサージ	10:00~10:50	4・5月	生後2か月~ハイハイ 前の乳児と母親		
ディスコステップ	木	4月~6月	だれでも	<b>会員</b> 無料 <b>一般</b> 6,000円	
らくらく青竹			13:00~14:00		16歳以上
リラックスヨガ			14:30~15:30		4歳児(年中)~ 小学1年生
楽しいキッズダンス			17:30~18:30		
ボディメイキング			10:00~10:50		16歳以上
フラダンス	11:00~12:00	金	16歳以上		
ゆるビクス	13:00~14:00				
パワーヨガ	19:00~20:00				

※教室の内容など詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。都合で日程を変更する場合があります。保険料は年会費と受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)

### トレーニングマシン使用法講習会

- 日 3月17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円が別途必要です(定期券可)
- 持 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物
- 申 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

### 令和6年度 スポパラ会員大募集

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」または「割引価格」で受講できます。

受付開始 3月1日(金) 9:00~

※令和6年度から、幼児(3歳~)の入会が可能になりました