## 総合型地域スポーツクラブ 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　ディスポート南魚沼 検索

〒949-6611　新潟県南魚沼市坂戸372
ディスポート南魚沼内
TEL：025-773-3210　FAX：025-773-6955
URL：http：//www.6bun.jp/spopara/　※

※当クラブは、SC全国ネットワークに登録されたクラブです。

**＊スポパラ年会費＊**

| | |
|---|---|
| 個人会員 | 6,290円 |
| ファミリー会員（同一世帯5名まで） | 18,860円 |
| ジュニアスポーツクラブ会員 | 1,570円 |
| 特別会員（障がい者　ほか） | 4,190円 |

※令和6年4月1日～令和7年3月31日まで有効。（保険料含む）

**◆教室一覧**　スポパラでは、多くの教室・事業を開催しています。自分に合ったプログラムを見つけましょう。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| リズム体操 | スポーツチャンバラ | ステップフィットネス | ディスコステップ | スラックラインクラブ |
| ベビーマッサージ | らくらく青竹 | リラックスヨガ | 楽しいキッズダンス | ナイトフィットネス |
| ナイトヨガ | ボディメイキング | フラダンス | ゆるビクス | パワーヨガ |
| 体育寺子屋 | トータルリセット | 卓球 | ４人制ワンバレークラブ | ６人制ワンバレークラブ |
| チャレンジ坂戸山 | チャレンジ世界一周 | 親子水泳 | 幼児水泳 | 小・中学生水泳 |
| 一般水泳 | シニア水泳 | 水中運動各種 | チャレンジ(障がいがある方等)水泳 | |

※詳細については、お問い合わせ又はスポパラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報等をご覧ください。

**◆ジュニアスポーツクラブ一覧**　（　）内はクラブ数

| | | | |
|---|---|---|---|
| 野球(12) | サッカー（5) | バレーボール(2) | バスケットボール(4) |
| バドミントン(3) | 硬式テニス(3) | ソフトテニス(1) | 剣道(4) |
| 柔道(4) | 空手(2) | すもう(1) | レスリング(1) |
| スケートボード(1) | 陸上競技(1) | 運動全般(1) | スノーボード(2) |
| クロスカントリースキー（1) | スキージャンプ(1) | フリースタイルスキー（1) | アルペンスキー（7) |

## 総合型地域スポーツクラブ スポーツ&ライフ南魚沼

楽しい教室がもりだくさん！

〒949-6424　新潟県南魚沼市万条新田417 大原運動公園管理事務所(ベーマガSTADIUM内)
TEL：025-788-0240　FAX：025-788-0247

| スポーツ教室 | | |
|---|---|---|
| 教室名 | 内容 | 対象 |
| エアロビクス教室 | 体力がなくても大丈夫！有酸素運動で体力づくりやダイエットに！ | どなたでも |
| ヨガ教室（月曜・水曜・木曜） | 心がほんわか和む場所！心も体も美しくリフレッシュ。（月・木は夜、水は昼開催となります。） | どなたでも |
| ピラティス教室 | 体幹を鍛え姿勢改善、ダイエットに！内側から鍛え理想のボディを目指しましょう！ | どなたでも |
| 合気道教室 | 初心者の方もお気軽に！ 礼儀・礼節や集中力が身につくのはもちろん、自分の身体を操れるようになりましょう！ | 小学5年生～ |
| ナイターテニス教室 | 初心者から中級者まで南魚沼市テニス協会のコーチが丁寧に指導を行います！ | どなたでも |

| スポーツクラブ | | |
|---|---|---|
| 教室名 | 内容 | 対象 |
| BTC軟式 | もっと野球がうまくなりたい、普段の活動だけでは物足りないと感じている方に！ | 南魚沼郡市内中学生 |
| ジュニアマルチスポーツクラブ | 様々なスポーツを体験しながら各競技のルールや特長を身につけ、スポーツの楽しさを体験してもらうクラブです！ | 年長～小学2年生 |
| ランニングクラブ | 運動不足解消、ダイエットや目標タイム更新、本気でレベルアップを目指す方まで！ | どなたでも |
| AthleteClub（陸上競技） | 競技力の向上を目指すことはもちろんですが、次のステージでの陸上競技を継続、活躍を目指し、楽しく陸上競技に取り組みます。 | 小学５年生～中学３年生 |

※詳細につきましては3月中旬新聞折り込みのスポーツ＆ライフ南魚沼教室案内パンフレット、SNSをご覧ください。
※内容等が変更になる場合があります。