

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

締切 8月14日(木) 17:00まで **申込み** 申込書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19日(火)17:00からディスポート南魚沼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)大人の教室は先着順で受け付け、定員に達し次第締め切ります。

コース	開催曜日・時間 全12回(一部10回あり)	参加対象者・内容	受講料	
			会員新規	一般
水泳教室	親子	対象: 9月末日で3歳以上の未就学児(オムツが外れている)と保護者 内容: 親子で遊びを通じて水慣れ	新規 無料	
	幼児	対象: 9月末日で5歳以上の未就学児 内容: 水慣れから初歩のクロール	再受講 2教室目 5,700円	
	初級	対象: 小学生 内容: 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざします		1教室につき
	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	対象: 16歳以上の女性 内容: 水慣れから4泳法まで	新規 無料	7,200円
	一般	対象: 中学生以上 内容: 水慣れから4泳法まで	再受講 2教室目 5,700円	ミニ アクア のみ
		対象: 16歳以上 内容: 4泳法のフォームの改善等		
水中運動教室	シニア	対象: 概ね60歳以上 内容: 水慣れからクロール、4泳法	2教室目が ミニアクア 2,400円	3,000円
	アクア エクササイズ	対象: 16歳以上 内容: 軽快な音楽のリズムに合わせ 体を動かします		
	ミニアクア エクササイズ (全10回)			
	水中歩行	対象: 16歳以上 内容: 水の抵抗を利用した筋力・体力アップ		
	NEW アクア ウォーク45 (全10回)	対象: 16歳以上 内容: 水中ストレッチを取り入れた ウォーキング	新規 無料 再受講 2教室目 4,200円	6,000円

新規 今年度初めて水の教室に参加する人 **再受講** 第1期受講者

締め切り後、定員に空きのあるコースは、8月20日(火)9:00～31日(日)17:00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

南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期間 9月2日～11月18日の火曜日(全10回) **時間** 14:00～15:00(初回と最終回は体力測定のため13:00～) **対象** 65歳以上 **定員** 30人(定員を超えた場合は抽選) **費用** 300円/回 **受付** 8月14日(木)17:00まで **申込み** 申込書をディスポート南魚沼にご提出ください。(落選の場合はハガキで通知)

スラックライン講習会

日時 8月20日(火) 17:30～18:30(雨天中止) **対象** だれでも(未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要) **定員** 10人(先着順) **受講料** 会員新規: 無料(2回目以降は200円)、一般: 200円 ※施設利用料100円が別途必要(定期券可) **持ち物** 運動着、運動靴、タオル、飲み物 **受付** ディスポート南魚沼(電話申込み可)