



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

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

7月の休館日

6日(月)、13日(月)

夏休み期間の営業

7月14日(火)～8月30日(日)の期間、休まず営業します。日によって営業時間が異なりますので、ご注意ください。

①初心者 夏期短期水泳教室 (5日間集中レッスン)

期間 7月27日(月)～31日(金)

Aコース17:05～17:55、Bコース18:05～18:55

8月3日(月)～7日(金)

Cコース17:05～17:55、Dコース18:05～18:55

対象 クロールで25メートルを泳げない小学生

定員 各コース50人 (先着順)

受講料 1コースにつき 会員:2,400円、一般:3,000円

※別途、プール利用料が必要 (定期券可)

受付開始 7月1日(火) 9:00～

②9月からの陸教室

教室名	開催曜日・時間		受講料			受付開始		
			会員新規	会員再受講	一般			
リズム体操	火	13:00～14:00	無料	3,600円	6,000円	7月28日(火) 9:00～		
ステップフィットネス		19:00～20:00					4,500円	
スポーツチャンバラ								
トータルリセット	水	10:00～10:50	無料	3,600円	6,000円		7月28日(火) 9:00～	
ディスクステップ		13:00～14:00						
ピラティス		19:00～20:00						
フラダンス	木	11:00～12:00	無料	3,600円	6,000円			7月28日(火) 9:00～
らくらく青竹		13:00～14:00						
リラックスヨガ		14:30～15:30						
楽しいキッズダンス	金	17:30～18:30	無料	3,600円	6,000円			
ボディメイキング		9:45～10:40						
ゆるビクス		13:00～14:00						
パワーヨガ	19:00～20:00	3,600円	6,000円	6,000円	7月28日(火) 9:00～			

共通事項

- ・ディスポートに設置の申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。定員に達し次第締め切ります。(電話受付不可)
- ・保険料は、年会費・受講料に含まれています。(当該教室時のみ有効)

③スラックライン講習会

日時 7月15日(水) 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 受講料 会員初回:無料、会員再受講・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 7月1日(火) 9:00～ ディスポート南魚沼 (電話申し込み可)



マチイロ

市報みなみ魚沼をスマホでいつでもどこでも
見ることができます。

Check!



iOS



Android

