

いい汗"イロイロ"  
スポーツ"いろいろ"

みんなで支える  
スポーツ&カルチャー

総合型地域スポーツクラブ  
南魚スポーツパラダイス  
会員募集中

NANGYO SPORTS PARADISE

いつでも!  
どこでも!  
だれとでも!  
いつまでも!

Anytime! Anywhere! Anyone in! Forever!  
Various good sweat & sports  
I support everyone Sports & Culture



〒949-6611 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

E-mail:spopara@6bun.jp

スポパラHP <http://www.6bun.jp/spopara/>

- ★ 年齢を問わず、一人でも気軽にスポーツに参加できるクラブ
- ★ 目的に応じた指導を受けられるクラブ
- ★ ジュニアの一貫指導を通じて全体的な競技力の向上を図るクラブ
- ★ 色々な種目を体験し、自分に合ったものを見つけられるクラブ

企画・運営 公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社

平成28年度  
保存版

# スポパラのご案内

『いつでも・どこでも・だれとでも・いつまでも』の理念の下、地域の皆さんがスポーツを楽しめるように、そのきっかけの場を提供するスポーツクラブ。

それが…

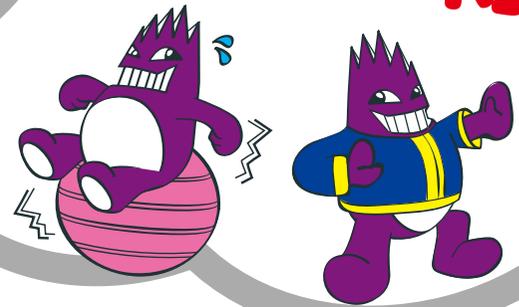
(略してスポパラ)

# 南魚スポーツパラダイス



スポパラでは競技レベルを問わずみなさんの趣味・関心、それぞれの目的に沿ってスポーツを楽しめるように、さまざまな種目の教室を開催しています。スポーツ(運動)を身近に感じ、気軽に参加できるようにスポパラは皆様をサポートしていきます。

2教室以上に  
参加・再受講するなら  
**断然お得!**



スポパラ会員  
になると…

各教室の  
受講料が

**“無料”**

又は **“割引”**



クラブキャラクター  
はっかいさん

デイスポート南魚沼の定期券が

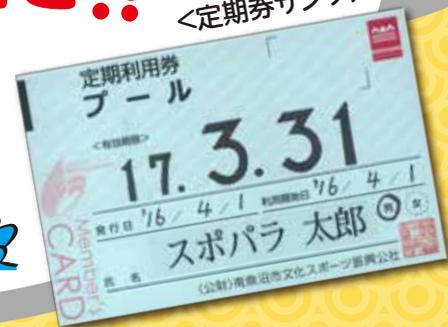




# 通常の30%引き!!

## 水泳教室に参加するなら 1教室でも断然お得!

<定期券サンプル>



### 年会費

会員種別	個人会員(小学生~)	6,170円
	ファミリー会員(同一世帯5名まで)	18,510円
	ジュニアスポーツクラブ会員	1,540円
	特別会員(障がい者ほか)	4,110円

### 年会費とは

クラブを運営する資金となります。

### 受講料とは

各教室を運営する資金となります。  
主に消耗備品の購入や指導員の謝金に  
充てられます。

### 保 険

万が一の事故(傷害・賠償責任)に備え、会員・非会員問わず活動する方が加入します(一部教室を除く)。クラブでの活動中やその移動中に起きた事故・ケガ・物損事故等に適用されます。

南魚スポーツパラダイスは(公財)スポーツ安全協会の『スポーツ安全保険』(傷害保険および賠償責任保険)に加入しています。

保険料は年会費に(非会員は受講料に)含まれています(平成28年4月1日~平成29年3月31日まで有効。途中加入の場合は入会した翌日から3月31日まで有効)。スポーツパラダイスの教室活動中と、活動場所への通常の経路往復中が対象となります。

傷害保険の入通院は治療日数1日目から補償されます。入通院保険金は、医療費の実費ではなく、1日あたりの定額保険金が支払われます。詳しくは、(公財)スポーツ安全協会のHP・チラシをご覧ください。

おケガ等された場合は、スポパラ事務局までお知らせください。

- ★15ページの申し込み用紙に必要事項を記入し、年会費を添えてディスポート南魚沼のフロントへお申し込みください。
- ★教室の申し込み方法は各ページに記載してあります。
- ★教室はそれぞれ申し込み時期が異なります。
- ★教室申し込み開始日時は、ディスポート南魚沼館内掲示、及び市報でお知らせします。

## 他にも特典がいっぱい!

### ディスポート南魚沼で使える 無料券を5枚 プレゼント

- ・欠之上クロスカントリー施設
- ・鈴木牧之記念館
- ・南魚沼市トミオカホワイト美術館  
でも使えます

### 市民会館主催事業 1公演につき2枚まで (一部適用外もあります)

### チケット料金 5%OFF

### 協賛店舗にて お得な特典

協賛店舗の会員特典は  
12~13ページへGO!

家族揃って、  
友達さそって、  
夫婦一緒に、  
スポパラ会員に!

## どんどん教室に参加して、 みんなで楽しく健康増進!!

## 南魚スポーツパラダイスは、 会員のみなさまの年会費と 教室の受講料を主な財源 として活動しています。





**各教室への参加は、それぞれ別途申し込みが必要です。**  
 ※水泳教室とは申し込み方法が異なりますのでご注意ください。

- ◆申し込み開始日・開始時間は、教室ごとにそれぞれ異なります。詳細はディスプレイ南魚沼館内掲示、及び市報をご覧ください。
  - ◆教室要項・申し込み用紙は、申し込み開始時間になりましたら、ディスプレイ南魚沼に設置いたします。必要事項をご記入の上、受講料を添えてディスプレイ南魚沼フロントへお申し込みください（お電話での申し込みはできません）。
  - ◆申し込みは先着順となり、定員に達し次第締め切りとなります。申し込み開始時間の30分前より予備受付を行います。申し込み開始時刻に定員を超えるお客様がいらっしゃる場合は、申し込み開始時刻と同時に締め切り、その場で抽選を行います。
- ※各教室とも最少催行人数に達しない場合は中止となります。 ※都合により内容が変更となる場合があります。予めご了承ください。

**期**：時期 **曜**：曜日  
**時**：時間 **対**：対象  
**定**：定員 **場**：会場

楽しく運動・楽しく体験

子どもの教室  
 家族みんなて  
 ママ友と

### ベビーマッサージ教室

赤ちゃん&MAMAの肌のふれあいを体験!

**期** 全5期 (各期3回)  
**曜** 水曜日  
**時** 10:30~12:00  
**対** 生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児とお母さん  
**定** 11組 最少催行人数: 4組  
**場** ディスポート

受講料	
受講料	材料費
3,080円	500円

### わんぱくキッズ教室

ハイキング・魚つかみどりなど家族で楽しもう

**期** 通年 (5月~3月)  
**曜** 日曜日 (月1回) **時** 9:30~11:30  
 ※土曜日になる場合もあります  
**対** 年中~小学生とその保護者  
**定** 親子25組 最少催行人数: 15組  
**場** ディスポートほか市内各所

受講料	
会員	一般
受講料は申込要項をご覧ください。	

### スポーツ教室 体育寺子屋

身体を動かすことの楽しさや「できる」を見つけよう

春期・秋期		冬期 (初心者アルペンスキー)	
受講料		受講料	
新規	再受講	会員	一般
無料	1,540円	1,540円	4,110円
※別途リフト券が必要となります。			

### 楽しいキッズダンス教室

4歳からはじめるヒップホップダンス教室!

**期** 全3期 第1期(4月~7月) 第2期(9月~12月) 第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週木曜日  
**時** 17:30~18:30  
**対** 年中~小学1年生  
**定** 15人 最少催行人数: 9人  
**場** ディスポート

受講料			
	会員	※保護者会員	一般
新規	無料	820円	4,110円
再受講	2,050円	2,050円	

シェイプアップしたい  
 ストレス発散に  
 身体を  
 動かしたい!

### やさしいステップボクシング教室

強しなやかな身体を作るボクシングフィットネス!

**期** 全2期 第1期(4月~7月) 第2期(9月~12月) 各期10回  
**曜** 毎週木曜日  
**時** 18:30~19:30  
**対** 16歳以上  
**定** 50人(各期) 最少催行人数: 30人  
**場** ディスポート

受講料	
新規	再受講
無料	1,850円
4,110円	

### リズム体操教室

軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かす

**期** 全3期 第1期(4月~7月) 第2期(10月~12月) 第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週火曜日  
**時** 13:00~14:00  
**対** 16歳以上  
**定** 50人(各期) 最少催行人数: 30人  
**場** ディスポート

受講料	
新規	再受講
無料	2,050円
4,110円	

### 卓球教室

初心者の方から大会出場の方まで

**期** 通年 (4月~3月)  
**曜** 毎週火・水・土曜日  
**時** 10:00~12:00 (水曜・土曜) 19:30~21:30 (火曜)  
**対** 小学生以上  
**定** なし  
**場** ディスポート (7月~9月はB&G体育館)

受講料		
	会員	一般
通年	無料	大人 1回 200円 高校生以下 1回 100円

※保護者がスポバラ会員の未就学児

### ワン' Sブートキャンプ

本場アメリカ仕込みの燃焼系トレーニング!

**期** 全3期 第1期(4月~7月) 第2期(10月~12月) 第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週火曜日  
**時** 20:30~21:30  
**対** 中学生以上  
**定** 20人(各期) 最少催行人数: 12人  
**場** ディスポート

受講料	
新規	再受講
無料	2,050円
4,110円	

### 女性限定 リフレッシュ教室

託児で安心! 毎回違った内容で体を動かしてリフレッシュ!

**期** 全3期 第1期(4月~7月) 第2期(9月~12月) 第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週木曜日 **時** 10:30~11:30  
**対** 16歳以上の女性  
**定** 30人 託児10人(各期) 最少催行人数: 18人  
**場** ディスポート

託児あり  
 ※託児参加者は教室初日までに1歳以上で、集団での託児が可能なお子様

受講料	
新規	再受講
無料	2,050円
託児1人	3,080円
4,110円	
3,080円	

受講料

<新規>平成28年度、初めて当該教室を受講する方。  
 <再受講>平成28年度、第1期、第2期に受講経験のある方。



心身ともにリフレッシュ

無理なく  
運動・癒しの  
教室

### 初めてのアロマ教室

簡単に手に入る材料で、アロマを楽しもう！

**期** 全6期(各期5回)  
**曜** 金曜日  
**時** 19:00~20:00  
**対** 16歳以上  
**定** 12人(各期) 最少催行人数:4人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	3,080円
再受講	1,540円	

### ボディメイク教室

ボールを使ってエクササイズ

**期** 全3期 第1期(4月~7月)  
第2期(9月~12月)  
第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週火曜日 **時** 19:00~19:50(火曜)  
**曜** 毎週金曜日 **時** 10:00~10:50(金曜)  
**対** 16歳以上  
**定** 25人(各期・各曜日) 最少催行人数:15人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	4,110円
再受講	2,050円	

※火・金曜教室同時受講の場合  
2教室目は会員2,050円、一般4,110円です。

### しなやかボディ教室

腰痛予防・姿勢改善・柔軟で  
しなやかなボディを目指す

**期** 全3期 第1期(4月~7月)  
第2期(9月~12月)  
第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週土曜日 **時** 9:00~10:00(経験者)  
**曜** 毎週土曜日 **時** 10:00~11:00(初心者)  
**対** 16歳以上  
**定** 各25人(3期のみ各13人)  
最少催行人数:各15人(3期のみ各7人)  
**場** ディスポート(3期は会場変更)

受講料			
	1期	2期	3期
新規	無料		
再受講		2,050円	3,080円
一般	4,110円	4,110円	5,140円

### フラダンス教室

年齢や柔軟性に関係なくどなたでも

**期** 全3期 第1期(4月~7月)  
第2期(9月~12月)  
第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週金曜日  
**時** 11:00~12:00 曜日が変わりました  
**対** 16歳以上  
**定** 50人(各期) 最少催行人数:30人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	4,110円
再受講	2,050円	

### らくらく青竹教室

青竹踏みを使って簡単なエクササイズ

**期** 全3期 第1期(4月~7月)  
第2期(9月~12月)  
第3期(1月~3月) 各期10回  
**曜** 毎週木曜日  
**時** 13:00~14:00  
**対** 16歳以上  
**定** 40人(各期) 最少催行人数:24人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	4,110円
再受講	2,050円	

### 長期太極拳教室

深い呼吸、なめらかな動作の全身運動で  
心身ともに健康に！

**期** 通年(4月~3月)  
**曜** 毎週水曜日  
**時** 19:30~21:30  
**対** 10歳以上(小学生は保護者同伴)  
**定** 50人 最少催行人数:30人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	4,110円
再受講	2,050円	

別途月額2,000円が必要となります。

一人でも出来る  
曜日・時間に  
縛られない

### チャレンジ坂戸山

めざせ！目標登頂40回！  
達成した方には記念品を贈呈します！

**期** 5月~10月末  
**対** どなたでも  
**定** なし  
**場** 坂戸山

受講料	
会員	一般
無料	4,110円

### チャレンジ日本縦断

色々な種目で日本縦断を目指そう！  
目標達成した方には記念品を贈呈します！

受講料		<目標>	
会員	一般		
無料	4,110円	ランニング	421.95km
		ウォーキング	200.00km
		スイミング	60.00km
		水中歩行	20.00km

別途、施設利用料が必要となります(定期券可)

### トレーニングマシン使用法講習会

トレーニングをしたいけれど  
使い方が分からない方

**期** 月1回  
**曜** 不定 **時** 12:00~13:30  
**対** 中学生以上  
**定** 6人  
**場** ディスポート

受講料	
会員	一般
無料	200円

別途、施設利用料(300円)が必要となります(定期券可)

仲間と一緒に健康増進  
元気はつらつ  
シニアスポーツ

### 若返り筋力アップ教室

楽しく運動して筋力アップ！  
いつまでもいきいきと！

**期** 全2期 第1期(4月~6月)  
第2期(9月~11月) 各期8回  
**曜** 毎週金曜日 **時** 13:30~14:30  
**対** 概ね40歳以上  
**定** 20人(各期) 最少催行人数:10人  
**場** ディスポート

受講料		
	会員	一般
新規	無料	3,080円
再受講	1,540円	

### 4人制ワンバウンドバレークラブ

ボールを一度バウンドさせるバレーボール！  
みんなで楽しもう！

**期** 11月~3月  
**曜** 毎週木曜日  
**時** 13:30~15:30  
**対** 概ね50歳以上  
**定** なし  
**場** ディスポート

バドミントンコートでソフトバレーボールを使用していきます。ボールが柔らかいので初心者でも安心。冬場の運動不足解消に！

受講料	
会員	一般
無料	3,080円

### 6人制ワンバウンドバレークラブ

ボールを一度バウンドさせるバレーボール！  
みんなで楽しもう！

**期** 通年(4月~3月)  
**曜** 毎週火・金曜日  
**時** 13:30~15:30  
**対** 女性45歳・男性60歳以上  
**定** なし  
**場** ディスポート

バレーボールコートで行います。バレーボール経験者も未経験者も大歓迎。

受講料	
会員	一般
無料	4,110円

※都合により内容、日程が変更になる場合があります。予めご了承ください。

<講師募集中> スポパラでは随時、新規教室の開設、講師の募集を行っています！地域の健康増進の為に、あなたの資格や経験を役立ててみませんか？お気軽にご相談ください！

# スイミングスクールのご案内

各教室への参加は、それぞれ別途申し込みが必要です。  
 ※陸の教室とは申し込み方法が異なりますのでご注意ください。



- ◆申し込み開始日時 **第1期 3月1日 午前9時** **第2期 8月1日 午前9時** **第3期 12月1日 午前9時**  
 受付期間は上記開始日より概ね10日間程度です。詳しくはディスプレイ南魚沼館内掲示、及び市報をご覧ください。
- ◆教室要項・申し込み用紙及び受講通知用ハガキは、申し込み開始時間になりましたら、ディスプレイ南魚沼に設置いたします。  
 “申し込み用紙”及び“受講通知用ハガキ”に必要事項をご記入の上、フロントにお申し込みください(お電話での申し込みはできません)。
- ◆定員を超えた場合は、抽選を行います。スポパラ会員優先ですが、会員で定員を超えた場合も抽選を行います。
- ◆受講可否は、ハガキでお知らせいたします。「受講決定」となりましたら、受講料を期限までにお支払いください。  
 ※各教室とも最少催行人数に達しない場合は中止となります。  
 ※都合により内容が変更となる場合があります。予めご了承ください。
- ◆スポパラ会員として水泳教室を受講する場合、1期目の受講料が新規、2期目以降は教室の種類が異なっても受講料は再受講となります。

## 教室受講料

新規：平成28年度、初めてスイミングスクールを受講する方。  
 再受講：平成28年度、第1期、第2期に受講経験のある方。

下記受講料の他にプール利用料が毎回必要になります。お得な定期券(スポパラ会員30%OFF)やプリペイドカードもございますので、フロントへお尋ねください。

一般	510円
高校生以下・シニア	300円

## ～親子・幼児コース～

★おうちの人と一緒にプールに入りたいお子様から1人でプール入るのが初めて！水が怖い！というお子様まで、遊びを通して水なれをします★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容	期間 回数	受講料		主な注意事項 詳しくは、各教室要項及び申込書をご覧ください。
					会員	一般	
親子(Oコース)	O土7 (19:00~19:50) 毎週 土曜日	★教室開始月末日までに3歳以上になる未就学児と保護者 ※おむつが取れていること ★泳力：不問 ★定員：親子10組 ※最少催行組 5組	初めて水に入る、又は水が怖い幼児を対象に保護者と一緒に遊びを通じて水なれを行います。	第1期 (4月~7月) 全13回	新規 再受講	1,540円	各期 5,650円
				第2期 (9月~12月) 全13回		1,540円 4,110円	
				第3期 (1月~3月) 全10回		1,540円 3,080円	
幼児(Aコース)	A水6 (18:00~18:50) 毎週 水曜日	★教室開始月末日までに5歳以上になる未就学児 ★泳力：不問 ★定員：各20人 ※最少催行人数 8人	初めて水に入る、又は水が怖い幼児を対象に、軽い運動・水なれ・クロールの練習を行います。	第1期 (4月~7月) 全13回	保護者が会員の 場合	820円 4,110円	各期 5,650円 (2教室目以降も同じ金額)
	A木4 (16:00~16:50) 毎週 木曜日			新規 2教室目			
	A金6 (18:00~18:50) 毎週 金曜日			新規 再受講 2教室目		820円 4,110円 4,110円	
	A土10 (10:00~10:50) 毎週 土曜日			新規 再受講 2教室目		820円 3,080円 3,080円	
	A土6 (18:00~18:50) 毎週 土曜日			新規 再受講 2教室目		820円 3,080円 3,080円	

キャップの色【指定なし】  
 ※未就学時はスポパラ会員対象外の為、左記は保護者の方が、会員か否かの料金です。  
 ※未就学のお子様だけの入場は出来ません。必ず保護者同伴で入場し、教室開始時間までに、着替え及びトイレを済ませてください。

キャップの色【ピンク】  
 ※未就学時はスポパラ会員対象外の為、左記は保護者の方が、会員か否かの料金です。  
 ※必ず保護者の方が更衣室まで付き添い、着替え及びトイレを済ませてください。  
 お子様の体調不良など、早めのお迎えをお願いする場合がありますので、保護者の方は必ず館内にいらしてください。

～初級・中級・上級コース～

★水が怖い・水泳をやってみたい小学生からもっとレベルアップしたい小・中学生まで★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容	期間 回数	受講料			主な注意事項 詳しくは、各教室要項及び申込書をご覧ください。				
					会 員	ジュニア会員	一 般					
初級(Bコース)	B火 (17:05~17:55) 毎週 火曜日 ※第1期・第2期のみ開催	★小学生 ★泳力: クロールで25m泳げない 児童から中級を目指す 児童まで。 ★定員:各40人 ※最少催行人数10人	クロール25mを30秒以内、背泳ぎ25mを35秒以内で泳げることを目標に、キック、手のかき、息継ぎの練習を行います。	第1期 (4月~7月) 全13回	新規	無 料	各期 3,600円  2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【黄色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。			
	2教室目				4,110円							
	B水 (17:05~17:55) 毎週 水曜日			第2期 (9月~12月) 全13回	新規	無 料				2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【黄色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。
	B木 (17:05~17:55) 毎週 木曜日				再受講	4,110円						
	B金5 (17:05~17:55) 毎週 金曜日				2教室目	4,110円						
	B金7 (19:05~19:55) 毎週 金曜日				新規	無 料						
	B土11 (11:00~11:50) 毎週 土曜日				再受講	3,080円						
B土5 (17:05~17:55) 毎週 土曜日	2教室目	3,080円										
B土6 (18:05~18:55) 毎週 土曜日	第3期 (1月~3月) 全10回	新規	無 料	2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【黄色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。						
中級(Cコース)	C水 (18:00~19:00) 毎週 水曜日	★小学3年生以上 ※ただしCコース受講経験者 またはBコースからの進級者 ★泳力:正しいフォームで クロール25m 30秒以内 背泳ぎ 25m 35秒以内 ★定員:各30人 C土のみ40人 ※最少催行人数10人	4泳法の習得と、 個人メドレー100mを 泳ぎきるための練習を 行います。 スタート、ターンの 技術習得、クロール 50mを43秒以内、 個人メドレー100m 1分50秒以内を目指し ます。				第1期 (4月~7月) 全13回	新規	無 料	各期 3,600円  2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【青色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。
								2教室目	4,110円			
				C木 (18:00~19:00) 毎週 木曜日	第2期 (9月~12月) 全13回	新規	無 料	2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)			
C金 (18:00~19:00) 毎週 金曜日	再受講	4,110円										
C土 (11:00~12:00) 毎週 土曜日	2教室目	4,110円										
上級(Dコース)	D木 (19:00~20:00) 毎週 木曜日	★小学3年生以上 ※ただしDコース受講経験者 またはCコースからの進級者 ★泳力:正しいフォームで クロール50m 43秒以内 100m個人メドレー 1分50秒以内 ★定員:各15人	4泳法のの上達とタイム の短縮を目指します。	第1期(4月~7月) 全13回	新規	無 料	各期 3,600円  2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【白色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。			
				2教室目	4,110円							
	D土 (10:00~11:00) 毎週 土曜日			第2期(9月~12月) 全13回	新規	無 料				2教室目 4,110円 (3期は3,080円)	各期 5,650円  (2教室目以降も同じ金額)	キャップの色 【白色】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。
再受講	4,110円											
				第3期(1月~3月) 全10回	新規	無 料						
					再受講	3,080円						
					2教室目	3,080円						

～長期・夏休み短期・中級準備コース～

★1年を通してプールに通いたい・夏休みの短期間だけ練習がしたい・中級クラスに上がる前にちょっと復習★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容	期間 回数	受講料			主な注意事項 詳しくは、各教室要項及び申込書をご覧ください。
					会 員	ジュニア会員	一 般	
長期コース (進級制教室)	BV (ビーバー) (10:00~10:50) 毎週 土曜日	★受講前の泳力テストに合格した小学生 ★泳力：面かぶりクロールで7m以上泳げること	※BV 2泳法で25m泳げるよう練習します。	4月~3月 全45回  前期 (4月~8月) 全19回	前期 5,140円	前期 7,710円	前期 10,280円	キャップの色 【指定なし】  ※IKを卒業すると希望者は水泳協会が主催する教室へ進級できます。
	IK (イルカ) (20:00~21:00) 毎週 木曜日	★受講前の泳力テストに合格した小学生またはBV (ビーバー)からの進級者 ★泳力：2泳法で25m以上泳げること	※IK 3泳法の習得及び上達を目指します。	中期 (9月~12月) 全15回  後期 (1月~3月) 全11回	中期 4,110円  後期 3,080円	中期 6,170円  後期 4,620円	中期 8,220円  後期 6,170円	
夏休み短期	[初心者] A・Cコース (17:05~17:55) B・Dコース (18:05~18:55)	★クロールで25m泳げない小学生 ★定員：各50人	水なれとクロールの練習を行います。	夏休み前半 【5日間集中レッスン】	1,540円		3,080円	キャップの色 【指定なし】  ※開始時間までに着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。
	中級準備コース (17:00~17:55)	★初級(Bコース)から中級(Cコース)への進級が決まっている児童	初級(Bコース)から中級(Cコース)への進級が決まった受講者へ、中級クラスの準備を行います。	夏休み後半 【6日間集中レッスン】	1,850円		4,110円	
	中級おさらいコース (18:00~18:55)	★中級(Cコース)を受講したことがある児童	中級(Cコース)の受講者へ、夏休み期間中におさらいをし、次期につなげるようにします。					
★小学校 親善大会直前コースを企画★								

～レディース・一般成人・シニアコース～

★初心者から上級者まで、年齢や性別に関係なく誰でも参加可能★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容	期間 回数	受講料		主な注意事項 詳しくは、各教室要項及び申込書をご覧ください。
					会員	一般	
レディース	L火 (11:00~12:00) 毎週 火曜日	★16歳以上の女性 ★泳力：不問 ★定員：30人 ※最少催行人数10人	クロールが泳げるようになることが目標。	第1期 (4月~7月) 全13回	新規 無料	2教室目から 4,110円	各期 5,650円 (2教室目以降も同じ金額)
	L木 (11:00~12:00) 毎週 木曜日						
一般	F水 (19:00~20:00) 毎週 水曜日	★中学生以上 ★泳力：不問 ★定員：30人 ※最少催行人数10人	初心者は顔つけ・水なれ、泳げる方は4泳法が泳げるようになることが目標。	第2期 (9月~12月) 全13回	新規再受講 無料 4,110円	2教室目から 3,080円	
	F金 (13:30~15:00) 毎週 金曜日						
シニア	S水 (14:00~15:00) 毎週 水曜日	★概ね60歳以上 ★泳力：不問 ★定員：30人 ※最少催行人数10人	水泳による筋力アップ及び体力づくりが目標。	第3期 (1月~3月) 全10回	新規再受講 無料 3,080円		
★インストラクター養成コースを企画中★							

～アクアエクササイズ・水中歩行コース～

★膝・腰に負担がかからず思いっきり運動できる、シェイプアップしたい方におすすめ★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容	期間 回数	受講料		主な注意事項 詳しくは、各教室要項及び申込書をご覧ください。
					会員	一般	
アクアエクササイズ	E水 (11:10~12:00) 毎週 水曜日	★16歳以上 ★定員：E水 40人 e木 20人 ※最少催行人数12人	軽快なリズムに合わせて行う水中運動です。泳ぎが苦手な方も安心して運動ができます。腰痛・肩こり解消にも効果があります。	第1期 (4月~7月) 全13回 (e木のみ10回)	新規 無料	2教室目から 4,110円	各期 5,650円 (2教室目以降も同じ金額)
	e木 (14:20~14:50) 毎週 木曜日						
水中歩行	H金 (11:00~12:00) 毎週 金曜日	★16歳以上 ★定員：30人 ※最少催行人数18人	全身に水の抵抗を受けて運動することで、体力アップを図ります。	第3期 (1月~3月) 全10回	新規再受講 無料 3,080円 e木再受講 2,050円	2教室目から 3,080円	
						2教室目が e木 2,050円	

～チャレンジコース～ ★自分の「できる」を試してみよう★

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内容 (注意点及びお願い)	期間 回数	受講料		注意事項
					会員	一般	
チャレンジスイミング	親子コース (12:00~13:00) 毎週 土曜日	★集団での教室受講が苦手な方。 ★障がいをお持ちの方は、主治医、かかりつけ医より参加を認められた方(新規参加者は、医師の診断書が必要です)。 ★自分で排泄の意思表示ができるか、または保護者が同伴し排泄の意思確認ができる方。 ★自分で着替えができるか、または付添者が同伴して、着替えが出来る方。 ★親子コース(小学生以下)は、必ず保護者が同伴できる方(ただし、個人コースの参加者であっても障がい状況によっては、保護者の同伴をお願いします)。 ★定員: 20人	(5月~10月) 全16回  (7・8月はお休み)	無料 ※幼児参加者は 1,020円	参加区分により、 1,020円~7,200円	詳しくは、教室要項及び申込書をご覧ください。	
	個人コース (12:00~13:00) 毎週 土曜日						用意するもの: 水着・みどり色のキャップ・タオル・水中ゴーグル ※プール利用料が別途必要です…障害者手帳をお持ちの方は、1回券・定期券が通常料金の半額となります。

## ジュニアスポーツクラブのご案内

Q.ジュニアスポーツクラブって何...?



### A.市内各所で活動する各種競技クラブです!

ジュニアスポーツクラブは小・中学生なら、参加可能なスポーツクラブです。年会費1,540円で複数のクラブに参加が可能です。また、ジュニアスポーツクラブ会員もスポパラ会員と同様、様々な特典が受けられます。指定の申し込み用紙に必要事項をご記入の上、年会費1,540円を添えてディスポート南魚沼フロントへお申し込みください。  
申し込み用紙は各学校を通じて配布いたします(ディスポート南魚沼にも設置してあります)。  
**申し込みはディスポート南魚沼のみとなりますので、学校や公民館には提出しないようにお願いします。**  
スポパラ年会費の他にクラブ活動費が別途必要です。クラブ活動費は各クラブによって異なります。

**子どもたちの秘められた可能性、スポーツを通じて開花させてみませんか?  
健全育成を目的として、下記のクラブがスポパラに加盟して、活動しています。**

種 目	クラブ名	会 場	募集対象	種 目	クラブ名	会 場	募集対象	
野 球	ROKUSHO	六日町小学校 他	小1～小6	硬式テニス	六日町ジュニアテニスクラブ(小学生)	余川アリコテニスコート	小3～小6	
	北 辰	北辰小学校 他	小3～小6 小2以下応相談		塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)	大原運動公園	小3～小6	
	五十沢ヤングバーズ	五十沢小学校 他	小2～小6		南魚沼市ジュニアテニスクラブ(中学生)	余川アリコテニスコート、大原運動公園	中1～中3	
	城内ヤングシャークス	城内小学校 他	小2～小6	バトミントン	こぼどクラブM	二日町体育館 他	小1～中3	
	リトルマンモス	大巻小学校 他	小1～小6		こぼどクラブS	塩沢小学校体育館 他	小1～小6	
	塩沢ヤッターズ	塩沢グラウンド 他	塩沢小1～4		こぼどクラブY	B & G体育館 他	小1～中3	
	塩沢ベアーズ	塩沢小学校 他	塩沢小5	サッカー	六日町ジュニアサッカークラブ(小1・2・3)	二日町体育館、北辰小学校グラウンド 他	小1～小3	
	塩沢ヤンチャーズ	塩沢小学校 他	塩沢小6		六日町ジュニアサッカークラブ(小3・4・5)	北辰小学校体育館・グラウンド 大原運動公園サッカー場 他	小3～小5	
	上関ファイターズ	上関小学校 他	小2～小6 小1 応相談		六日町ジュニアサッカークラブ(小4・5・6)		小4～小6	
	石打スワローズ	石打小学校 他	小2～小6 小1 応相談		塩沢サッカー少年団	塩沢中学校体育館、塩沢小学校グラウンド 他	小1～小6	
	中之島ジュニアイーグルス	中之島小学校 他	小2～小6 小1 応相談		FCRT	南魚沼市研修道場こもれび 他	小1～小6	
	第一上田ジャガーズ	第一上田小学校 他	小2～小6	バレーボール	六日町ジュニアバレーボールクラブ	六日町中学校体育館	小3～小6	
	第二上田ヤングタイガース	第二上田小学校 他	小1～小6		塩沢ジュニアバレーボールクラブ	塩沢中学校体育館	小2～小6	
	ヤンキース	浦佐小学校、国際大学グラウンド 他	小1～小6		大和ジュニアバレーボールクラブ	大崎小学校体育館	小2～小5	
	藪神ピクトリーズ	藪神小学校 他	小1～小6	バスケットボール	南魚沼ミニバスクラブ(六日町男子)	六日町小学校体育館 他	小1～小6男子	
	東フェニックス	赤石小学校、荒金グラウンド 他	小1～小6		南魚沼ミニバスクラブ(塩沢男子)	塩沢小学校体育館	小1～小6男子	
	剣 道	六日町剣友会	六日町小学校体育館		小1～中3	南魚沼ミニバスクラブ(女子)	六日町小学校、塩沢小学校、第一上田小学校体育館 他	小1～小6女子
		五十沢剣道クラブ	五十沢中学校体育館		小1～中3	大和少年少女バスケットボールクラブ	浦佐小学校体育館	小1～小6
五日町剣友会		大巻中学校武道場	小1～中3	競 技 ス キ ー	クロスカントリー	南魚沼ジュニアレーシングクラブ	大巻小学校、欠之上クロカンコース	小2～中3
大和童剣士会		大和中学校体育館	小1～中3		ジャンプ	南魚沼ジャンプ少年団	塩沢小学校体育館、五日町シャンツェ	小1～中3
柔 道	六日町柔道クラブ	六日町高校武道場	小1～中3		アルペン	六日町ジュニアスキークラブ	六日町スキーリゾート、八海山スキー場 他	小1～中3 ※一人で滑れること
	城内少年柔道クラブ	城内中学校武道場	小1～中3			五日町ジュニアスキークラブ	五日町スキー場	小1～中3
	塩沢柔道クラブ	塩沢中学校武道場	小1～中3	石打ジュニアスキークラブ		石打丸山スキー場	小3～中3	
	大和柔道クラブ	大和中学校柔剣道場	小1～中3	舞子高原ジュニアスキークラブ		舞子スノーリゾート	小3～中3 ※中之島小児童以外は応相談	
空 手	五空会	五十沢小学校、五十沢開発センター	小2～中3 小1 応相談	塩沢スキージュニア		シャトー塩沢スキー場	小3～小6 小2以下応相談	
	塩沢空手道会	塩沢公民館講堂	小1～中3	八海山麓ジュニアスキークラブ		八海山麓スキー場	小1～中3	
すもう	雪国すもうクラブ	六日町小学校ピロティ相撲場	小1～中3男子 女子応相談	上越国際ジュニアスキークラブ	上越国際スキー場	小1～中3		
レスリング	八海レスリングクラブ	八海高校格技場	小1～中3	スノーボード	上越国際ジュニアスキークラブ	上越国際スキー場	小1～中3	
スケートボード	南魚沼ジュニアスケートボードクラブ	小栗山サンスポーツランド	小1～中3	陸上競技	南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ	六日町高校グラウンド 他	小3～小6	
ソフトテニス	南魚沼ジュニアソフトテニスクラブ	北辰小学校体育館 他	中1～中3					

※詳細は、ジュニアスポーツクラブ会員募集要項・申込書をご覧ください。





# 南魚スポーツパラダイス 規約

## 第1章 総則

### (名称)

第1条 本クラブは、「南魚スポーツパラダイス」と称する。

### (目的)

第2条 本クラブは、南魚沼市及びその周辺に在住する子どもから高齢者まで、すべての住民のスポーツ活動を奨励し、「いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも」を合言葉に、会員の健康保持増進を図るとともに、地域に根ざしたスポーツ環境づくり、及び人づくり、街づくりに寄与することを目的とする。

### (事業内容)

第3条 前条の目的を達成するために、次に掲げる事業を行う。

- 1) スポーツの普及、及び会員の拡大に関する事業
- 2) 健康の保持増進に関する事業
- 3) スポーツ教室等の開催
- 4) 指導者の資質向上に関する事業
- 5) スポーツ教室に関する受託事業
- 6) スポーツ環境の整備につながる事業
- 7) 地域コミュニケーションの活性化につながる事業
- 8) その他、クラブの目的に沿った活動

## 第2章 会員

### (会員及び入会資格)

第4条 本クラブに入会しようとするものは次の要件を備えているものとする。

- 1) 本クラブの目的に賛同し、指導者、他の参加者、及び事務局と、クラブ、地域、スポーツの活性化に寄与するものであること。
- 2) 本クラブに定める諸規定を遵守するものであること。

### (入会及び退会)

第5条 本クラブには所定の手続きを経て入会するものとする。ただし、会員が諸規定に反し、不適切な活動を行った場合は、退会させることができる。この場合、既納の会費等は返金しないものとする。

### (会費)

第6条 会費は年会費とし、その種類、金額は次のとおりとする。

- |                                 |       |         |
|---------------------------------|-------|---------|
| 1) 個人会員                         | 年間1人  | 6,170円  |
| 2) フラミリー会員(同一世帯5名まで)            | 年間1家族 | 18,510円 |
| 3) ジュニアスポーツクラブ会員                | 年間1人  | 1,540円  |
| 4) 特別会員(障がい者等)                  | 年間1人  | 4,110円  |
| 5) 本クラブが必要と認めた場合は会費を減額することができる。 |       |         |

2 年会費とは別に、事業(教室)に応じて別途参加費を徴収することができる。

3 本クラブの活動に賛同し、支援を目的とした協賛金を受け取ることができる。

### (会費の不返還)

第7条 一旦入会した会費等は返還しないものとする。ただし、特別の事情があると認められる場合はこの限りでない。

## 第3章 役員、役員会

### (役員)

第8条 本クラブの役員は、公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社(以下「公社」という。)理事とする。

2 本クラブの会長は役員の互選により選出しクラブを代表し、会務を統括する。

### (役員会)

第9条 役員会は公社理事会とする。

2 本規約の変更等、重要な案件は役員会で決議する。

## 第4章 事務局

### (事務局等)

第10条 本クラブの事務局をダイアポート南魚沼内に設置する。

- 2 事務局は本クラブの運営に関する事務を行う。
- 3 本クラブ運営のため、マネージャー、プログラマーを別に置く。
- 4 マネージャーは教室・事業等の運営を統括し、プログラマーは会員の健康面や競技力の向上等について必要に応じて助言する。

## 第5章 会計

### (資金)

第11条 本クラブの資金は以下のとおりとする。

- 1) 会費
- 2) 事業等による収入
- 3) 国、県、市、スポーツ振興団体等からの補助金、助成金
- 4) 寄付金、協賛金
- 5) その他
- 2 資金は公社が管理する。

### (会計年度)

第12条 本クラブの会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終了する。

## 第6章 事故の責任

### (事故の責任)

第13条 会員は本クラブの活動に際し、本クラブの諸規定及び施設管理者並びに指導者の指示に従い、自己の責任において活動するものとする。これに違反して、盗難、傷害、事故等が発生しても、本クラブ及び指導者等に対して一切の損害賠償を請求しないものとする。

### (保険の加入)

第14条 会員はスポーツ関係の傷害補償保険に加入しなければならない。本クラブはその活動中の傷害については、その保険の補償範囲内でのみ対応するものとする。ただし、未加入者については、本クラブは一切の責任を負わないものとする。

## 第7章 個人情報の保護

### (個人情報保護)

第15条 本クラブが得た会員の個人に関する情報は、本クラブの運営に関する事項以外に使用してはならない。なお、詳細は別に定める規定によるものとする。

## 第8章 細則

第16条 本規約に定めのない事項及び運営上必要な細則は、役員会で決議するものとする。

### (附則)

本規約は、平成15年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成17年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成18年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成21年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成24年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成25年4月1日より施行する。  
 本規約は、平成26年4月1日より施行する。  
 (平成26年度会員より適用する)

# 領収証

様

円

領収印



個人 ファミリー 特別

平成  
28年度

# 入会申込書

南魚スポーツパラダイス ※南魚スポーツパラダイスの規約をお読みになり、了承の上お申込ください。

申込年月日	平成 年 月 日	会員番号	※記入がいてください。	
	〒 949 -	自宅電話番号		
住所		本人携帯番号		
		緊急時連絡先 ※本人以外	携帯 _____宅	

◎加入を希望する区分に○印をご記入ください。

1. 個人会員 (小学生から 6,170円) 3. 特別会員 (障がい者等 4,110円)
2. ファミリー会員 (同一世帯5名まで 18,510円) ※ジュニアスポーツクラブ加入希望者は、専用申込用紙にご記入ください。

氏名	性別	生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	新年度の所属 学校名 [ 学年 ]	同時に申込む教室
氏名	男・女	生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	新年度の所属 学校名 [ 学年 ]	同時に申込む教室
氏名	男・女	生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	新年度の所属 学校名 [ 学年 ]	同時に申込む教室
氏名	男・女	生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	新年度の所属 学校名 [ 学年 ]	同時に申込む教室
氏名	男・女	生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	新年度の所属 学校名 [ 学年 ]	同時に申込む教室

○ファミリー会員希望の方のみ一枚の申込書にご記入ください。  
○同一世帯内でも個人会員希望の方は、別々の用紙にご記入ください。

\*年会費には(公財)スポーツ安全協会の『スポーツ安全保険』保険料が含まれています。

(4月1日～3月31日団体活動時有効)

\*広報目的(広報誌やホームページ)に限り、会員の肖像権及び大会記録等を使用することをご了承ください。  
ただし、非承諾の場合は、個別に事務局へご連絡ください。

★スポーツパラダイスに入会する方で、下記の教室に参加を希望される方は、教室名に○印をつけてください。会員は **無料** です。なお、詳細については、各教室参加者募集要項をご覧ください。

6人制ワンバウンドクラブ	4人制ワンバウンドクラブ
卓球教室	チャレンジ坂戸山
チャレンジ日本縦断	<input type="checkbox"/> ウオーキング <input type="checkbox"/> ランニング <input type="checkbox"/> スイミング <input type="checkbox"/> 水中歩行

保護者承諾書 (申込者が未成年の場合は必ずご記入ください。)

私は、\_\_\_\_\_ が『南魚スポーツパラダイス』に加入することを承諾します。

平成 年 月 日 保護者署名 \_\_\_\_\_

※会費受領印

担当 \_\_\_\_\_

※ご記入いただいた個人情報、クラブの運営に関する業務にのみ使用いたします※

切り取りずにお持ちください