

「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 **南魚スポーツパラダイス** (略してスポパラ) です!



**スポパラ会員になると
嬉しい特典イロイロ!**

- 2教室以上に参加・再受講するなら**断然お得!**
- ディ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教室でもお得!**
- 各教室の受講料が**無料**または**割引!**
- 小栗山サンスポーツランドスケートパークシーズン券**30%引き!**
- **協賛店舗にてお得な特典**
(協賛店舗の会員特典は裏面の案内をご覧ください)
- 市民会館主催事業1公演につき2枚まで**チケット料金5%OFF**
(一部適用外もあります)
- **ディスポート南魚沼で使える無料券を5枚プレゼント**
 - ・小栗山サンスポーツランドスケートパーク
 - ・鈴木牧之記念館
 - ・南魚沼市トモオカホワイト美術館でも使えます

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

南魚スポーツパラダイス

NANGYO SPORTS PARADISE

年会費 ※小学生以上が対象です

会員種別	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

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。

企画・運営 公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社

南魚スポーツパラダイス

〒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/>



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。

水泳教室のご案内

新型コロナウイルス感染拡大状況により
教室内容を変更・中止する場合があります。
ご了承ください。

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)
や回数券もございますので、フロント
へお尋ねください。

一般	610円
高校生以下・シニア	300円

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2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。

“申し込み用紙”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(電話でのお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。

◆抽選結果は、落選した場合のみ、抽選当日、ご連絡いたします。「受講決定」とになりましたら、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・組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。

受講料

【新規】
令和3年度、水泳教室を初めて
受講する方。

【再受講】
令和3年度、第1期、第2期に受講
経験のある方。

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。

～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 コ ー ス	開講時間が 変わりました!! ○土 (12:00～12:50) 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12回	新 規 1,000円 再受講 4,800円	1・2期 5,400円	帽子の色 【指定なし】 ※未就学児はスポパラ会員対象 外のため、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 はできません。 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。	
				第2期 (9月～12月) 全12回				新 規 1,000円 再受講 4,800円
				第3期 (1月～3月) 全10回				新 規 1,000円 再受講 4,000円
幼 児 コ ー ス	A水6 (18:00～18:50) 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12回	保 護 者 が 会 員 の 場 合	新 規 1,000円 2教室目 4,800円 1・2期 5,400円 (2教室目以降も 同じ金額)	帽子の色 【ピンク】 ※未就学児はスポパラ会員対象 外のため、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 必ず館内にいてください。	
	A木4 (16:00～16:50) 木曜日			第2期 (9月～12月) 全12回				新 規 1,000円 再受講 4,800円 2教室目 4,800円
	A金6 (18:00～18:50) 金曜日			第3期 (1月～3月) 全10回				新 規 1,000円 再受講 4,000円 2教室目 4,000円
	A土10 (10:00～10:50) 土曜日							
	A土4 (16:00～16:50) 土曜日							

～長期・夏休み短期・中級準備コース～

★一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	イルカ IK (20:00～21:00) 木曜日	★受講前の泳力テストに 合格した小学生 ★泳力：2泳法で各25mを 泳げること	3泳法の習得及び上 達を目指します。	前期 (4月～8月) 全19回	新規 無料	6,650円	9,500円	帽子の色 【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。
				中期 (9月～12月) 全15回	新規 無料 継続 6,000円	5,250円	7,500円	
				後期 (1月～3月) 全11回	新規 無料 継続 4,400円	3,850円	5,500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：各先着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】	2,000円 (2教室目以降も同じ金額)		2,500円 (2教室目 以降も同じ 金額)	帽子の色 【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 ★先着30人	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】	2,400円	3,000円		
	中級おさらい コース (18:00～19:00)	★中級(Cコース)を受講 したことがある児童 ★先着30人	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。					

～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		主な注意事項
					会 員	一 般	
チャ レン ジ ス イ ミ ン グ	親子コース (12:00～13:00) 土曜日	★集団での教室受講が苦手な方。 ★障がいがある方は、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 できる方。 ★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、中学生以上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する場合があります)。 ★定員：20人		(5月～10月) 全16回 (8月はお休み)	無 料 ※幼児参加者は 1,000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) 土曜日						

～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) 火曜日 ※第1期・第2期のみ	★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 B±11のみ 50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12回	新規 無料 2教室目 4,800円	1・2期 4,200円	1・2期 5,400円	帽子の色 【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水 (17:05～17:55) 水曜日							
	B木 (17:05～17:55) 木曜日			第2期 (9月～12月) 全12回	新規 無料 再受講 4,800円 2教室目 4,800円	3期 3,500円	3期 5,000円	
	B金5 (17:05～17:55) 金曜日							
	B金7 (19:05～19:55) 金曜日			2教室目 4,000円	(2教室目 以降も同じ 金額)			
	B土11 (11:00～11:50) 土曜日					2教室目 4,000円	(2教室目 以降も同じ 金額)	
	B土5 (17:05～17:55) 土曜日			2教室目 4,000円	(2教室目 以降も同じ 金額)			
	B土6 (18:05～18:55) 土曜日					2教室目 4,000円	(2教室目 以降も同じ 金額)	
C火 (18:00～19:00) 火曜日 ※第1期・第2期のみ	★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: クロール25m30秒 以内 背泳ぎ25m35秒以内 正しいフォームで 泳げること ★定員:各30人 C±10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12回	新規 無料 2教室目 4,800円	1・2期 4,200円			1・2期 5,400円
C水 (18:00～19:00) 水曜日						2教室目 4,800円	(2教室目以降も 同じ金額)	
C木 (18:00～19:00) 木曜日			第2期 (9月～12月) 全12回	新規 無料 再受講 4,800円 2教室目 4,800円	3期 3,500円			3期 5,000円
C金 (18:00～19:00) 金曜日						第3期 (1月～3月) 全10回	新規 無料 再受講 4,000円 2教室目 4,000円	
C土10 (10:00～11:00) 土曜日			2教室目 4,000円	(2教室目以降も 同じ金額)				
C土4 (16:00～17:00) 土曜日					2教室目 4,000円	(2教室目以降も 同じ金額)		
D木 (19:00～20:00) 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: クロール50m43秒 以内 個人メドレー100m 1分50秒以内 ★定員:15人	4泳法の上達とタイムの 短縮を目指します。	第1期 (4月～7月) 全12回	新規 無料			1・2期 4,200円	1・2期 5,400円
D木 (19:00～20:00) 木曜日					第2期 (9月～12月) 全12回	新規 無料 再受講 4,800円		
			第3期 (1月～3月) 全10回	新規 無料 再受講 4,000円			3期 3,500円	3期 5,000円

～大人の泳教室～

★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★

	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		
大人 の 水 泳 教 室	レディース L火 (11:00～12:00) 火曜日	★16歳以上の女性 ★泳力：不問 ★定員：各30人 ※最少催行人数10人	第1期 (4月～7月) 全12回	新規 無料 2教室目 4,800円	1・2期 5,400円 (2教室目以降も 同じ金額)	※体調管理は各自で行い、 最高血圧が150以上ある 場合や、体調が優れない場合 は運動を中止しましょう。 ※通院されている方は、医師の 許可を得て参加することを お勧めします。 ★L火及びL木の入場は、 教室開始の10分前にご案内 します。 受付を済ませ、案内がある までロビーでお待ちくだ さい。 ★F水・F金・S水は、教室 開始時間までにプールサイド にお集まりください。 ★教室時間は、各種準備や 体操を含めた時間です。	
	レディース L木 (11:00～12:00) 木曜日						
	一 般 F水 (19:00～20:00) 水曜日	★中学生以上 ★泳力：不問 ★定員：30人 ※最少催行人数10人	第2期 (9月～12月) 全12回	新規 無料 再受講 4,800円 2教室目 4,800円			
	一 般 F金 (13:00～14:30) 金曜日	★16歳以上 ★泳力：4泳法泳げる方 ★定員：15人 ※最少催行人数6人	4泳法のフォームの改善と タイムの更新が目標。	第3期 (1月～3月) 全10回			新規 無料 再受講 4,000円 2教室目 4,000円
	シニア S水 (14:00～15:00) 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	クロールが泳げるようになる ことが目標。 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。	インストラクター養成 I火 (19:00～20:00) 火曜日			
		詳しくは、教室要項及び申込書をご覧ください。					

～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) 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・肩こり解消や予防にも。	第1期 (4月～7月) 全12回 (e木のみ10回)	新規 無料	2教室目から 4,800円 2教室目がe木 2,000円	1・2期 5,400円 e木のみ 2,500円 (2教室目以降も 同じ金額)
	e木 (14:20～14:50) 木曜日						
水中 歩行	H金 (11:00～12:00) 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 無料 再受講 4,000円 e木再受講 2,000円	2教室目から 4,000円 2教室目がe木 2,000円	3期 5,000円 e木のみ 2,500円 (2教室目以降も 同じ金額)

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1,570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1,570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）。

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。



令和3年度は20種目58クラブが
スポパラに加盟しています。

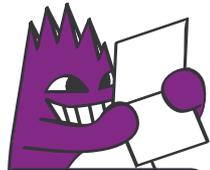
種目	クラブ名	主な会場	募集対象	種目	クラブ名	主な会場	募集対象		
野球	ROKUSHO	六日町小学校	小1～小6	サッカー	六日町ジュニアサッカークラブ	二日町体育館 北辰小学校 大原運動公園	小1～小6		
	北辰	北辰小学校	小1～小6						
	五十沢ヤングバース	五十沢小学校	小1～小6						
	城内ヤングシャークス	城内小学校	小2～小6						
	塩沢ヤンチャーズ	塩沢小学校	小1～小4	FCRT 八海	八海中学校 城内小学校 二日町グラウンド	小5～中3			
	塩沢ベアーズ	塩沢勤労者体育センター	小5						
	塩沢ヤッターズ	塩沢グラウンド	小6						
	上関ファイターズ	上関小学校	小2～小6 (小1応相談)	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	小2～小6 (男女)		
	石打スワローズ	石打小学校	小1～小6		塩沢ジュニアバレーボールクラブ	塩沢中学校	小4～小6		
	中之島ジュニアイーグルス	中之島小学校			大和ジュニアバレーボールクラブ	浦佐小学校 大崎小学校 大和中学校	小1～小6		
	上田トラウツ	上田小学校			国際大学 浦佐小学校	六日町ミニバスクラブ	六日町小学校 おおまき小学校	小1～小6 (男子)	
	ヤンキース	国際大学		塩沢ミニバスクラブ			塩沢小学校		
	数神ビクトリーズ	数神小学校	浦佐小学校 おおまき小学校	南魚沼 Rising			六日町小学校 おおまき小学校	小1～小6 (女子)	
剣道	六日町剣友会	六日町小学校	小1～中3	バスケットボール	大和少年少女バスケットボールクラブ	浦佐小学校 大崎小学校	小1～小6		
	五十沢剣道クラブ	五十沢小学校			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	小3～小6	
	五日町剣友会	おおまき小学校				クロスカントリー	南魚沼ジュニアレーシングクラブ	欠之上クロスカントリー施設 おおまき小学校	小2～中3
	大和童剣士会	大和中学校				ジャンプ	南魚沼ジャンプ少年団	塩沢小学校 五日町シャンツェ	小1～中3
柔道	六日町柔道クラブ	六日町中学校	小1～中3	フリースタイル	石打ジュニアフリースタイルスキークラブ	石打丸山スキー場	小3～中3		
	城内少年柔道クラブ	八海中学校		競技スキー	アルペン	六日町ジュニアスキークラブ	ムイカスノーリゾート 八海山スキー場	小1～中3 (一人で滑れること)	
	塩沢柔道クラブ志天会	塩沢中学校				五日町ジュニアスキークラブ	五日町スキー場	小1～中3	
	大和柔道クラブ	大和中学校				石打ジュニアスキークラブ	石打丸山スキー場	小3～中3	
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)			スノーボード	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 (中之島小児童のみ)
	塩沢空手道会	塩沢公民館	小1～中3	塩沢スキージュニア	シャトー塩沢スキー場		小1～中3		
すもう	雪国すもうクラブ	六日町小学校	小1～中3男子 (女子応相談)	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		
レスリング	八海レスリングクラブ	八海高校	小1～中3	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	上越国際ジュニアスノーボードクラブ	上越国際スキー場		小1～中3		
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	中1～中3	石打ジュニアスノーボードクラブ	石打丸山スキー場		小3～中3		
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	運動全般	八海体力づくりクラブ		八海高校	小1～中3	
	塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)	大原運動公園	中1～中3						
	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							
バドミントン	こぼどクラブM	二日町体育館	小1～中3						
	こぼどクラブS	塩沢小学校 二日町体育館							
	こぼどクラブY	B&G 体育館 二日町体育館							

※詳細は、ジュニアスポーツクラブ員募集要項・申込書をご覧ください。

お かの 陸の教室のご案内

新型コロナウイルス感染拡大状況により
教室内容を変更・中止する場合があります。
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



申し込み方法

- ◆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15分前より予備受付を行います。申し込み開始時間に定員を超えるお客様がいらっしゃる場合は、申し込み開始時間と同時に締め切りその場で抽選を行います。

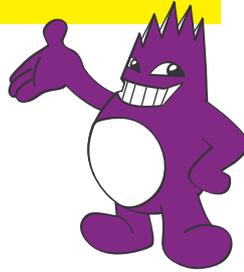
◆各教室への参加は、それぞれ申し込みが必要です。※水泳教室とは申し込み方法が異なりますのでご注意ください。

- ※各教室とも、最少催行人数・組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。
- ※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。

受講料

【新規】
令和3年度、当該教室を初めて受講する方。

【再受講】
令和3年度、第1期、第2期に受講経験のある方。



講習会

1人でもできる

トレーニングマシン使用講習会

トレーニングしたいけどわからない、そんな方に丁寧に説明します

期 月1回 曜 主に日曜日 時 12:00～13:30 対 中学生以上 定 6人 場 ディスポート(トレーニングルーム)	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)	

チャレンジ坂戸山

目標登頂回数40回目指して、自分に挑戦！四季折々の坂戸山を満喫しよう

期 5月～10月末 対 どなたでも 定 なし 場 坂戸山	参加料	
	会員	一般
	無料	4,000円
	※40回達成者には記念品贈呈。 さらに倍の80回達成者には、副賞を準備しております。	

スラックライン講習会

今注目のNEWスポーツ！スラックラインの基本を学び、面白さを体感しよう

期 5月～11月 曜 第3水曜日 時 17:30～18:30 対 どなたでも(未就学児は保護者の付き添いが必要です) 定 10人 場 スラックラインパーク	受講料	
	会員	一般
	無料	200円
	※会員の方でも、2回目以降は受講料が必要となります。 別途、施設利用料(100円)が必要となります(定期券可)	

チャレンジ世界一周

種目ごとに設定された距離を目標にチャレンジ！距離が進むほどに世界各地へ

期 5月～2月末 対 どなたでも 定 なし 場 ディスポート	<目標> 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	参加料	
		会員	一般
		無料	4,000円
		※設定目標達成者には記念品贈呈。 設定目標の倍を達成した方には、記念品をグレードアップ。 別途、施設利用料が必要となります(定期券可)	

地域の皆様の健康づくり・スポーツ活動を応援しています！

協賛企業・店舗のみなさま

※順不同

協賛店舗で、**スポパラ会員証を提示**すると、さまざまな特典が受けられます。
お得な特典をチェックしてみよう!!





学校法人 金城学園
 幼保連携型認定こども園
 金城幼稚園・保育園

社会福祉法人 若葉会

- 保育所型認定こども園
わかば保育園
- 病後児保育室
すずらんルーム
- 小規模保育所
わかば保育園
- 塩沢金城
わかば児童館
- 塩沢デイサービスセンター
ゆきつばき
- 総合施設
○居宅介護支援事務所
ゆきつばき
- 雲洞グループホーム
共用型デイサービス
つばき園

お客様に『安全・安心・信用・笑顔』をモットーに
 地域に密着・貢献している、とっても明るい会社です。

小島電設株式会社

名刺、伝票、封筒、チラシ、ポスター
 パンフレット、カタログなど
おまかせください!

速い 丁寧 高品質

カクチョウ印刷

株式会社

公園の中の美術館
池田記念美術館

アート・文学・スポーツを三本柱に
 オリジナリティにあふれた
 多彩なコレクションを展示しています。

入館料**20%OFF** (通常500円→400円)

広域群管理システム
新生ビルテクノ株式会社
 小千谷支店

ビル総合管理・
 冷暖房空調設備保守・点検設備・工事・
 建物整管理・スポーツ施設管理運営・
 植栽管理

お友達と気軽にランチにご親族のお祝い事に。
 会社の忘新年会・歓送迎会等、
 ご利用お待ちしております。

湯量豊富な
 越後 六日町温泉
旬彩の庄 坂戸城

日帰入浴 1,000円→500円(半額サービス)
 入浴不可の時間帯もございますので事前にお問い合わせくださいませ

プール・浴槽の水処理コンサルティング

東西化学産業株式会社

布団丸洗い専門店

クリーニング **新佳和家**
 ショップ

寝具のクリーニング代金**20%割引**

現日本オリンピック委員会強化スタッフが院長の
 鍼灸治療院です。

一鍼一灸堂
 大塚鍼灸治療院

※会員様特典はお問い合わせください。

小林接骨院

プロ野球球団の多くが導入している
 最新治療機器を県内で唯一導入して
 おり早期回復をサポートします。

KOBA式体幹トレーニング初回指導無料

ガラス交換・シャッター修理・
 カーポート工事は、お任せください。

有限会社 新生アルミ

TDK 富山電気株式会社
 Try Dream Keeping

ご家庭の電気工事や、ネットワーク構築、
 受変電設備、太陽光発電工事、LED照明工事、
 家電製品の販売・設置・修理など
 何なりとご用命ください。

飲んだ貴方の安全・家族の安心のために
 新伸代行

(有)新伸代行

「筋肉は裏切らない」
 ひとりでも多くの方に実践を!

ビジター利用料2,000円を1回**無料**

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！
地域住民の健康増進のために、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!



仲間と一緒に

……元気がつらつ 健康増進

卓球教室

初心者から大会出場の方まで幅広く活動！友達（仲間）の輪も広がります

期	参加料	参加料	
		会員	一般
期 通年（4月～3月） 曜 火・木・土・金（火：登録者選手コース、金・子どもコース） 時 火・木 10:00～12:00 金 19:30～21:00（4月～11月の第2・第4金曜日） 土 10:00～12:00（1月～3月14:00～16:00） 対 小学生以上 定 なし 場 ディスポート（アリーナ ※7月～9月はB&G体育館）	通年	無料	大人 1回200円 高校生以下 1回100円

4人制ワンバウンドバレーボールクラブ

ソフトバレーボールを使うので痛くない！運動が苦手な方でも簡単な軽運動です

期	参加料	参加料	
		会員	一般
期 11月～3月 曜 水・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（アリーナ）		無料	4,000円

6人制ワンバウンドバレーボールクラブ

通常のバレーボールとほぼ一緒！ワンバウンドさせるから誰でも簡単にできます

期	参加料	参加料	
		会員	一般
期 通年（4月～3月） 曜 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（アリーナ）		無料	4,000円

ディスコステップ教室

懐かしのサウンドに身を任せ、ディスコステップで友達と一緒に楽しく健康増進

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 全2期（各期10回） 第1期（4月～7月）、第2期（9月～11月） 曜 水曜日 時 13:00～14:00 対 どなたでも 定 30人 最少催行人数:15人 場 ディスポート（アリーナ）	新規	無料	4,500円
再受講	3,000円		

楽しく運動・楽しく体験

・子どもの教室 家族みんなで・ママ友と

楽しいキッズダンス教室

年中から始められるHIPHOPダンス！楽しくダンスしながらリズム感を養います

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 全2期（各期10回） 第1期（4月～7月） 第2期（9月～12月） 曜 木曜日 時 17:30～18:30 対 4歳児（年中）～小学1年生 定 15人（各期）最少催行人数:8人 場 ディスポート（アリーナ）	新規	無料	4,500円
※保護者会員 1,000円			
再受講	3,000円		

スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦い、俊敏性や判断力の向上が期待できます！

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 全5期（各期6回） 第1期（4月・5月）、第2期（6月・7月）、 第3期（9月・10月）、第4期（11月・12月）、 第5期（1月・2月） 曜 火曜日 時 19:00～20:00 対 小学生以上 定 15人（各期）最少催行人数:8人 場 ディスポート（アリーナ）	新規	無料	2,700円
再受講	1,800円		

ベビーマッサージ教室

赤ちゃん和妈妈が肌のふれあいを体感しながら、マッサージによる発育を促進！

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 全4期（各期5回） 第1期（4月・5月）、第2期（6月・7月） 第3期（8月・9月）、第4期（9月～11月） 曜 木曜日 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 8組（各期）最少催行組:4組 場 ディスポート（ミーティングルーム）	新規	無料	4,500円
再受講	3,000円		
材料費	500円		

SLACK LINE CLUB

基本から競技者育成を目標に活動！バランス・体幹・集中力を高めます

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 通年（4月～3月） 曜 第2・第4水曜日 時 17:30～18:30 対 小学生 定 10人程度 場 スラックラインパーク ※冬期間はアリーナでおこないます	新規	無料	4,000円
再受講	3,000円		
別途、施設利用料(100円)が必要となります (定期券可)			

スポーツ教室 体育寺子屋（夏期）

テーマを持って運動！身体を動かす楽しさや、自分自身の「できる」を見つける

期	受講料	受講料	
		会員	一般
期 5月～11月（全8回） 曜 土曜日または日曜日 時 9:00～11:00 対 小学生 定 40人 最少催行人数:20人 場 ディスポートほか	新規	2,400円	3,600円
再受講	3,000円		

スポーツ教室 体育寺子屋（冬期）

初心者を対象に、ボーゲンの習得目指して練習する。人気の短期集中型教室！

地域の皆様の文化振興、スポーツ振興に貢献します！

MINAMIUONUMA SHIMINKAIKAN

南魚沼市民会館

公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社

市民会館主催事業1公演につき2枚まで チケット料金**5%OFF**
(一部適用外があります)



期 1月・2月(全5回)

曜 土曜日

時 9:30～11:30

対 小学生(スキー初心者)

定 40人 最少催行人数:20人

場 市内スキー場

受講料

会員

一般

3,000円

4,500円

※リフト代は別途必要

お得なサービスDAY

毎週 水・金 シルバーDAY
木 レディースDAY
土・日・祝 早割りDAY
(AM10時まで受付)



貸シューズ代 **無料**

衛生・冷暖房空調・消雪設備・
上下水道設計施工



地域の皆様の健康づくり、
スポーツ活動を応援しています！

地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

～**無料相談実施中**～



イオン六日町店

地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

中野化学株式会社 長岡営業所

北海道直送の新鮮な魚介類を
手ごろな価格でご提供いたします！



スキーが大好きな皆さんを応援します！
ジュニアスキークラブも募集中です！

六日町スキークラブ

楽しく英会話を身につけよう!!
きれいな発音、使える英会話は当教室で!!



無料体験レッスン、
クリアファイル+ノートプレゼント

どなたでも気軽にアウトドアが楽しめます！
ぜひ遊びにきてくださーい!!



入場料 大人300円→200円 に割引
小人200円→100円



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

まちのクリーニング屋さん 協栄ドライ

持込・受取の方に限り
衣類クリーニング料金 **10%OFF**



電気・空気・水をトータルサポートし
安心安全な環境を提供します。



定番文具からオシャレな文具・雑貨まで
幅広い商品を取り揃えております！



文具館タキザワ
オリジナルポイントカード
ポイント 2倍



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

h 原澤工業株式会社

初心者からベテランまで、
安全・安心みんなにやさしいスキー場です。



スロボラ初心者アルペンスキー教室をバックアップ！

地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

雪国のお土産処 利七屋



各自の目的に合わせ元プロボクサーが直接指導します。
「女性のためのシェイプアップコース」は効果があると、
女性に人気です。

☆女性のためのキック ☆レギュラー
☆ジュニア ☆ストレッチコース があります。

1回 無料体験



心身ともにリフレッシュ

……無理なく運動・癒しの教室

フラダンス教室

年齢や柔軟性に関係なくどなたでも！フラの音楽でリラックス＆リフレッシュ

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	金曜日 時 11:00～12:00	新規	無料
対	16歳以上	再受講	3,000円
定	50人(各期) 最少催行人数:25人		
場	ディスポート(アリーナ)	4,500円	

らくらく青竹教室

昔ながらの青竹踏みを使い、現代風にアレンジした簡単なエクササイズです

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	木曜日 時 13:00～14:00	新規	無料
対	16歳以上	再受講	3,000円
定	40人(各期) 最少催行人数:20人		
場	ディスポート(アリーナ)	4,500円	

リラックスヨガ教室

リラックスの王道！日常を忘れ、ゆったりとした時間の中で心身を癒します

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	木曜日 時 14:30～15:30	新規	無料
対	16歳以上	再受講	3,000円
定	40人(各期) 最少催行人数:20人		
場	ディスポート(アリーナ)	4,500円	

初心者向けボディメイキング教室

やわらかなゴムボールを使い、時間をかけてゆっくりと身体の歪みを矯正

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	木曜日 時 9:45～10:45	新規	無料
対	16歳以上	再受講	3,000円
定	25人(各期) 最少催行人数:12人		
場	ディスポート(アリーナ)	4,500円	

ボディメイキング教室

初心者向け教室よりも内容を充実させて実施！2教室同時に行えば効果倍増

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	金曜日 時 10:00～10:50	新規	無料
対	16歳以上	再受講	3,000円
定	25人(各期) 最少催行人数:12人		
場	ディスポート(アリーナ)	4,500円	

長期太極拳教室『上海蟹』

深い呼吸と、ゆっくり滑らかな動作の連続全身運動で、心身ともに健康な身体を

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!

NEW

令和3年度限定 金山トレーニングメソッド

MAXトレーニングジムオーナー金山氏の本気度MAXトレーニングで脂肪燃焼!

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	金曜日 時 20:00～21:00	新規	無料
対	中学生以上 定 25人(各期) 最少催行人数:12人	再受講	3,000円
場	ディスポート(アリーナ)		
		4,500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し、気持ちよく汗をかきましょう

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	火曜日 時 13:00～14:00	新規	無料
対	16歳以上 定 50人(各期) 最少催行人数:25人	再受講	3,000円
場	ディスポート(アリーナ)		
		4,500円	

ぷちリズム

もう少し体を動かしたいと言う声にお応えして！プラス3回のおまけ教室

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
第1期リズム体操 全10回に プラス3回を追加で受講		900円	1,500円

NEW

エアロビクス教室

有酸素運動の定番と言えばこれ！絶えず身体を動かし続け、スッキリ脂肪燃焼を

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	金曜日 時 13:00～14:00	新規	無料
対	16歳以上 定 25人(各期) 最少催行人数:12人	再受講	3,000円
場	ディスポート(アリーナ)		
		4,500円	

真夏のナイトフィットネス

暑い夏こそチャンス！仕事終わりに更にひと汗かけば、夏バテ知らずの健康体！

期	7月～9月(全8回)	受講料	
		会員	一般
曜	火曜日	2,400円	3,600円
時	19:00～20:00		
対	16歳以上		
定	40人 最少催行人数:20人		
場	ディスポート(アリーナ)		

パワーヨガ教室

筋トレ要素の強いヨガポーズを1時間休まず連続で行います！強者よ集え！

期	全3期(各期10回) 第1期(4月～7月)、第2期(9月～12月) 第3期(1月～3月)	受講料	
		会員	一般
曜	金曜日 時 19:00～20:00	新規	無料
対	16歳以上 定 40人(各期) 最少催行人数:20人	再受講	3,000円
場	ディスポート(アリーナ)		
		4,500円	

ボディケア教室『ボクレッヂ』

期 通年 (4月～3月)	受講料	
曜 水曜日	会 員	一 般
時 19:30～21:00	無 料	4,000円
対 10歳以上 (小学生は保護者同伴)	別途、月額2,000円が必要となります。	
定 50人 最少催行人数:25人		
場 ディスポート (アリーナ)		

ボクシング+ストレッチで、運動からボディアケまでをトータルプログラム		
期 全3期 (各期6回)	受講料	
第1期 (4月・5月)、第2期 (6月・7月)	会 員	一 般
第3期 (9月・10月)	新 規	無 料
曜 木曜日 時 18:30～19:30	再受講	1,800円
対 16歳以上 定 25人 (各期) 最少催行人数:12人	3,000円	
場 ディスポート (アリーナ)		

1908年創業の総合スポーツ屋内器具メーカー。
スポーツ器具・体育施設のことなら
セノーにお任せください!



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています!

有限会社 広芸社

あなたらしく生きよう建築家住宅で



建築家と建てる家を、身近に、手軽に

R+house 中越

<株式会社 島田組>



次世代型自転車
私たちの日常を
再発見してみませんか?



ryugon

次世代型のE-bikeを宿泊者価格でご提供
午前または午後 1,650円 → 1,100円
終日利用 2,750円 → 1,650円
※平日に限る (要予約)



再生美肌、髪の毛再生で若返り

骨盤矯正の まこトレ整体院

酸素カプセル
初回1,000円で体験できます



そろばん・あんざん

Brain! とも教室

右脳トレーニング・さんすう

集中力アップ!!
ブレインは子どもたちの未来を応援します!
考える力を伸ばす「育脳トライアル」大好評です!!

1回 無料体験



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています!

株式会社 石丸電気

六日町分道場のちびっ子軍団^^

極真空手 六日町分道場

楽しく、健康に、カッコよくをモットーに練習しています^^
体験見学はお気軽に連絡ください^^

1ヶ月(8回) 無料体験

会場:六日町中学校 武道場
時間:火曜・金曜 19:30~21:00
電話:080-4051-4108(青木)



skateboard & snowboard

南魚沼市、唯一のスケートボード、スノーボード専門店。
みなさんのお役に立てるように日々、知識と技術の向上を
目指しております。気軽にご相談ください。

- スケートボード貸出無料 (1回)
- スキー、スノーボードホットワックス 20%OFF (1回)



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています!



ムラタヤ

SHOES スポーツ

スポーツシューズ、スポーツウェア
定価より20%割引

上白の郷 (うしろのさと)



「自家製魚沼産コシヒカリ」
「打ち立て自家製そば」
「地場産野菜、山菜が主役」
一口食べれば、あなたの懐かしい
ふるさとの味になること間違いなしです。

お食事・体験代より10%引き

絶景露天風呂より
四季折々の山なみが見られます。



政府登録国際観光旅館 / 日本観光旅館

木の芽坂

HOTEL KINOMEZAKA

日帰りプラン利用時 ワンドリンクサービス




金誠館

夢が叶うウェディング!
こだわりの二人のスタイルが叶う結婚式
地元の素材を大事に! 味にこだわり!
お客様の満足を追求するご宴会!

- チャペル教会挙式プレゼント
- ご宴会時にお好きなお飲み物を
ボトル1本サービス (10名様以上)



M・J・S

ミュージカル ジャズダンススタジオ

3才の子どもからリズム感を養います。
腰やひざなどの関節の痛み困っている人へ、世界初の
小さなボールを関節面にあて、痛みの軽減ができる
エクササイズです。是非体験してください。

2,000円の体験レッスンを無料体験!
(お一人様1回限り)



地域の皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています!

有限会社 インディーテクノロジー

コーヒーとネコ雑貨の店

CoCo 茶屋

雑貨2,000円お買い上げで
コーヒー券をサービス