

令和2年度
保存版



『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!



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

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**
- **協賛店舗にてお得な特典**
協賛店舗の会員特典は別紙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 (一部適用外もあります)
チケット料金 5%OFF
- 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
 - ・南魚沼市トミオカホワイト美術館



家族揃って、友達とぞって、夫婦一緒に、
スポパラ会員でー!

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

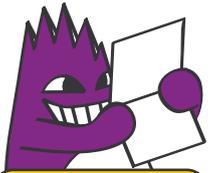
スポパラHP <http://www.6bun.jp/spopara/>



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。

陸の教室のご案内

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。

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

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 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:9人 場 ディスポート

受講料		会員	一般
新規	無料		4,500円
※保護者会員	1,000円		
再受講	3,000円		

「春夏秋冬」親子体験イベント

家族で四季折々のイベントを楽しもう

期 全4回
 曜 日曜日(土曜になる場合もあります)
 時 内容による
 対 4歳児(年中)～小学生とその保護者
 定 親子20組 最少催行人数:8組
 場 市内各所

受講料		会員	一般
新規	無料		4,500円
再受講	1,500円		2,500円

イベントにより異なります。
 申込書をご確認ください。

ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとお母さんの肌のふれあいを体験

期 全5期(各期5回)
 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 11組(各期) 最少催行人数:4組
 場 ディスポート

受講料		会員	一般	材料費
新規	1,000円		4,500円	500円
再受講	3,000円			

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!

夏期		冬期(初心者アルペンスキー)	
期	5月～11月(全6回)	期	1月～2月(全5回)
曜	土曜日または日曜日	曜	土曜日
時	9:00～12:00	時	9:30～11:30
対	小学生	対	小学生(スキー初心者)
定	40人 最少催行人数:15人	定	40人 最少催行人数:30人
場	ディスポートほか	場	市内スキー場

受講料		受講料	
新規	1,800円	新規	3,000円
再受講	3,000円	再受講	4,500円

※リフト代は別途必要

スポーツチャンバラ教室

空気のいった剣で戦います

期 全6期(各期5回)
 第1期(4・5月)、第2期(5・6月)、第3期(7・8月)
 第4期(10・11月)、第5期(1・2月)、第6期(2・3月)
 曜 毎週火曜日 時 19:00～20:00
 対 小学1年生～
 定 15人(各期) 最少催行人数:9人 場 ディスポート

受講料		会員	一般
新規	無料		4,500円
再受講	1,500円		2,500円

SLACK LINE CLUB

スラックラインの教室です

期 通年(4月～3月の月2回)
 曜 第2・第4水曜日
 時 17:30～18:30
 対 小学生以上
 定 20人
 場 ディスポート

受講料		会員	一般
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)

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!

卓球教室

初心者から大会出場の方まで幅広く

期 通年(4月～3月)
 曜 毎週火・水・土曜日、隔週金曜日
 (火曜日のみ登録者選手コース)
 時 火・水・土 10:00～12:00
 金 19:30～21:00
 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
新規	無料	大人	1回200円
再受講	1,800円	高校生以下	1回100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(9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		会員	一般
新規	無料		4,500円
再受講	3,000円		

ぷちリズム

もう少し体を動かしたい

第1期リズム体操 全10回に
 プラス3回を追加で受講
 ※ぷちリズムだけの受講も可能です

受講料		会員	一般
新規	900円		1,500円
再受講	3,000円		

ボディケア教室「ボクレッヂ」

ボクシング+ストレッチで「Body Care!!」

期 全3期 第1期(4月・5月)
 第2期(6月・7月)
 第3期(9月・10月)(各期6回)
 曜 毎週木曜日 時 18:30～19:30
 対 16歳以上
 定 25人(各期) 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		3,000円
再受講	1,800円		

パワーヨガ教室

筋トレ要素の強いヨガポーズでエクササイズ

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 毎週金曜日 時 19:00～20:00
 対 16歳以上
 定 40人(各期) 最少催行人数:20人
 場 ディスポート

受講料		会員	一般
新規	無料		4,500円
再受講	3,000円		

真夏のナイトフィットネス

いい汗流して夏バテ知らず!

期 7月～10月(全8回)
 曜 毎週火曜日
 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

受講料		会員	一般
新規	2,400円		4,000円
再受講	3,000円		

受講料

【新規】令和2年度、初めて当該教室を受講する方
 【再受講】令和2年度、第1期、第2期に受講経験のある方

※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。



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！

- 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
- 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	4,500円
再受講	3,000円	

けんこうセルフケア教室

自宅で簡単にできるケア方法をお教えます

- 期** 5月、7月、9月(各1回)
- 曜** 日曜日
- 時** 14:00～15:30
- 対** どなたでも
- 定** 12人
- 場** ディスポート

受講料

	会員	一般
新規	300円	500円

ボディメイキング教室

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** 毎週金曜日 **時** 10:00～10:50
- 対** 16歳以上
- 定** 25人(各期) 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	4,500円
再受講	3,000円	

美ボディメイキング教室

初心者向けにゆったり時間をかけて

- 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** 9:45～10:45
- 対** 16歳以上
- 定** 25人(各期) 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	4,500円
再受講	3,000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	4,500円
再受講	3,000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** 19:30～21:00
- 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	4,000円
再受講	3,000円	

別途、月額2,000円が必要となります。

リラックスヨガ教室

心穏やかにゆったりと癒しの時間を

- 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** 14:30～15:30
- 対** 16歳以上
- 定** 40人(各期) 最少催行人数:20人
- 場** ディスポート

受講料

	会員	一般
新規	無料	4,500円
再受講	3,000円	

1人でもできる

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!

- 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
新規	無料	4,000円

チャレンジ世界一周

色々な種目で目標距離を目指そう!

- 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
新規	無料	4,000円
再受講	3,000円	

別途、施設利用料が必要となります(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

4人制ワンバウンドバレーボールクラブ

バドミントンコートでソフトバレーボールを使って行います

- 期** 11月～3月
- 曜** 毎週水・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
- バドミントンコートでソフトバレーボールを使用して行います。
- 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!

参加料

	会員	一般
新規	無料	4,000円

6人制ワンバウンドバレーボールクラブ

ボールを一度バウンドさせて行います

- 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!

参加料

	会員	一般
新規	無料	4,000円

70'sディスコダンス教室

仲間と一緒にレッツ!ダンシング!

- 期** 全2期 第1期(4月～7月)
第2期(9月～11月)(各期10回)
- 曜** 毎週水曜日
- 時** 13:00～14:00
- 対** 30歳以上 **定** 30人 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	4,500円
再受講	3,000円	

講習会

トレーニングマシン使用法講習会

トレーニングしたいけどわからない、そんな方に

- 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

受講料

	会員	一般
新規	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)

スラックライン講習会

「何をすればいいかわからない」に答えます

- 期** 月1回
- 曜** 主に水曜日
- 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 ※冬期間はアリーナで行います

受講料

	会員	一般
新規	無料	200円

別途、施設利用料(100円)が必要となります(定期券可)

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!



水泳教室のご案内

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、ディスポート南魚沼館内掲示、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、ディスポート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・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。

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。

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

教室受講料

【新規】

令和2年度、水泳教室を初めて受講する方。

【再受講】

令和2年度、第1期、第2期に受講経験のある方。

～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人でプールに入るのが初めて！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 C O U R S E)	O土 (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12回	新規 1,000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で 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 (A C O U R S E)	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12回	新規 1,000円 2教室目 4,800円	1・2期 5,400円	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) 毎週 木曜日									
	A金6 (18:00～18:50) 毎週 金曜日							保護 者 が 会 員 の 場 合	新規 1,000円 再受講 4,800円	(2教室目 以降も同じ 金額)
	A土10 (10:00～10:50) 毎週 土曜日								新規 1,000円 再受講 4,800円	
	A土6 (18:00～18:50) 毎週 土曜日								新規 1,000円 再受講 4,000円 2教室目 4,000円	

～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	★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土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、 プールのサイドに お集まりくださ い。				
	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	2教室目 4,800円	(2教室目 以降も同じ 金額)	
				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	3期 3,500円	3期 5,000円					
	B水 (17:05～17:55) 毎週 水曜日								B木 (17:05～17:55) 毎週 木曜日	B金5 (17:05～17:55) 毎週 金曜日	B金7 (19:05～19:55) 毎週 金曜日	B土11 (11:00～11:50) 毎週 土曜日
				中 級 (C コ ー ス)	C火 (18:00～19:00) 毎週 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土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 100m1分50秒 以内を目指します。					
	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				2教室目 4,800円	(2教室目 以降も同じ 金額)		
											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水 (18:00～19:00) 毎週 水曜日	C木 (18:00～19:00) 毎週 木曜日	C金 (18:00～19:00) 毎週 金曜日	C土10 (10:00～11:00) 毎週 土曜日		C土6 (18:00～19:00) 毎週 土曜日							
								上 級 (D コ ー ス)	★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 100mメドレー 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
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							

～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 (進級制教室)	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 ★泳力：2泳法で各25mを規定タイムで泳げること	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) 毎週 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 用意するもの： 水着・みどり色の帽子・タオル・水中ゴーグル ※プール利用料が別途必要です…傷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。	3泳法の習得及び上達を目指します。	(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) 毎週 土曜日						

～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) 毎週 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) 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	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) 毎週 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) 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	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) 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	1・2期 4,800円	※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。 ★E水及びH金の入場 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。
	e木 (14:20～14:50) 毎週 木曜日			第2期 (9月～12月) 全12回 (e木のみ10回)			
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 無 料 再受講 4,000円 e木再受講 2,000円	3期 5,000円 e木のみ 2,500円	★e木は、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。

ジュニアスポーツクラブのご案内

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。

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。



令和2年度は20種目57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3～小6 (小2以下応相談)		塩沢サッカー少年団	塩沢小学校 塩沢中学校					
	五十沢ヤングバーズ	五十沢小学校	小1～小6		FCRT八海	研修道場こもれび 八海中学校 二日町グラウンド					
	城内ヤングシャークス	城内小学校	小1～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	小2～小6 (男女)				
	塩沢ベアーズ	塩沢小学校	小5・6		塩沢ジュニアバレーボールクラブ	塩沢中学校	小2～小6				
	塩沢ヤッターズ	塩沢勤労者体育センター	小4		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2～小5				
	塩沢ヤンチャーズ	塩沢グラウンド	小1～3		バスケットボール	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)			
	上関ファイターズ	上関小学校	小2～小6 (小1応相談)			塩沢ミニバスクラブ	塩沢小学校	小1～小6 (女子)			
	石打スワローズ	石打小学校	小1～小6			南魚沼Rising	六日町小学校 おおまき小学校				
	中之島ジュニアイーグルス	中之島小学校		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				
	上田トラウツ	上田小学校	小1～小6	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				
	ヤンキース	国際大学 浦佐小学校			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			
	薮神ピクトリーズ	薮神小学校	剣道	ジャンプ		フリースタイル	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	六日町剣友会	六日町小学校			アルペン		スノーボード	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	
	五十沢剣道クラブ	五十沢小学校						競技スキー	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)
	五日町剣友会	おおまき小学校								五日町ジュニアスキークラブ	五日町スキー場
	大和童剣士会	大和中学校	アルペン	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			アルペン	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	塩沢スキージュニア	シャトー塩沢スキー場			小1～小6				
	すもう	雪国すもうクラブ	六日町小学校	アルペン	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		上越国際ジュニアスキークラブ	上越国際スキー場		
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	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				
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		塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)	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		スノーボード	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			
こぼどクラブS		塩沢小学校 二日町体育館	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					
こぼどクラブY		B&G体育館 二日町体育館		運動全般		八海体かづくりクラブ	八海高校	小1～中3			

※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。