

第1章 総 則	第2章 会 計
(名称) 第1条 クラブは、「南魚スポーツ/パラダイス」と称する。 (目的) 第2条 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、いっしょに、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。	(事務局等) 第10条 クラブの事務局をディス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、マネジャー、ドクターを別に置く。 4 マネジャーは教室・事業等の運営を統括し、ドクターは会員の健康面や競技力の向上について必要に応じ助言する。
第3章 会 員	第5章 会 計
(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) スポーツ教室等に関する事業 (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) 地域コミュニティ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	(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2章 会 員	第6章 事故の責任
(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、及び施設利用者、とクラブ、他、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。	(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。
(入会及び会費) 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、会費が諸規定に反し、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。	(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等での対応を図るものとする。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。
(会費) 第6条 会費は年費とし、その種類、金額は次のとおりとする。	第7章 個人情報保護の確保
(1) 個人会費 年間1人 6,290円 (2) ファミリー会員(同一世帯5名まで) 年間1家族 18,860円 (3) ジュニアスポーツクラブ員 年間1人 1,570円 (4) 特別会員(障がい者等) 年間1人 4,190円 5 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。 2 年会費と別則、事業(教室)に応じた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もできる。	(個人情報の保護) 第15条 本クラブが得た会員の個人に関わる情報は、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3章 役員、役員会	第8章 細 則
(会費の不返還) 第7条 一旦入金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思われる場合はこの限りでない。 (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会の互選により選出しクラブを代表し会務を総括する。	(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年度会費より適用する) 本規約は、令和2年4月1日より施行する。 (令和2年度会員より適用する)
(役員会) 第9条 役員会は公益理事會とする。 2 本規約の変更等、重要な案件は役員会で決議する。	

領 収 証					令和 年 月 日	
様						
〒						
☐ 個人会員 ☐ 特別会員						
但し、令和４年度「南魚スポーツパラダイス」年会費として領収いたしました。						
4人制	6人制	卓球	坂戸山	世界一周	新潟県南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼 南魚スポーツパラダイス 会長 茂 木 暢 雄	

※上記の規約を了承の上、下記のとおり申し込みます。

※申込後のキャンセル・返金はできません。

※年会費には、(公財)スポーツ安全協会の「スポーツ安全保障」保険料および手数料が含まれています。
(令和4年4月1日～令和5年3月31日団体活動時有効)

※日報目的(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。

※ご記入いただいた個人情報、クラブの運営に関する業務のみ利用いたします。

受領印

交付者： 受付者：

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！	健康とスポーツを愛します。 生活に元氣と電氣を!!	100年続く総合建設業を目指しています
株式会社 上村建設	有限会社 吉田電氣	株式会社 種村建設
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！	電氣・空・水・土をトータルサポートし 安心安全な環境を提供します。	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！
有限会社 桐生建材興業	LAWTECH 株式会社 ローテック	有限会社 広芸社
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！	御宴会、御宿泊、 お借段以上のお料理でもおてなし!!	国家資格免許保有者による 安心安全な施術をご提供します!
六日町スキークラブ	一ツ峰養魚 いちみつやまうさぎ	一誠一灸堂 大塚鍼灸会館
衛生・冷暖房空調・消毒設備・ 上下水道設計施工	お掃除のフロ ハウスクリーナーサービス	薪ストーブ、ペレットストーブの 販売・設置・メンテナンス ペレット燃料の販売
有限会社 LEA クリア設備		ペレットマン 南魚沼 Pelletman minamiuonuma
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！	新潟をこれからも 安心して暮らせる場所にしたい！	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！
中野化学株式会社 長岡営業所	ALSOX 新潟総合警備保障 魚沼支社	株式会社 中町板金
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。	飲んだ買方の安全・家族の安心のために 新伸代行	あなたらしく生きたい建築家住宅で 建築家と結ぶる夢を、身近に、手軽に R+house 中越 ＜株式会社 島田組＞
有限会社 新生アルミ	ご用事は 六日町2130-2 ☎0120-712620 までご連絡ください	
広域群管理システム S 新生ビルテクノ株式会社 小千谷支店	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！	プール・浴槽の水処理コンサルティング
ビル総合管理・ 冷暖房空調設備保守・点検設備・工事・ 建物盤美管理・スポーツ施設管理運営・ 植栽管理	株式会社 六日町石油センター	TORIKAI H ₂ O TREATMENT 東西化学産業株式会社
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！	日本そば中心。 大人から子供までメニューを豊富にご用意。 お待ちしております。
有限会社 インディーテクノロジー	雪国のお土産処 利七屋	越後橋田 有林組 田火田屋
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！	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！
六日町動物病院	株式会社 北村商事	有限会社 装栄産業
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！	地域の皆様の文化振興、スポーツ振興に貢献します！	
株式会社 石丸電氣	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	
	市民会館主催事業第1公演につき2枚まで チケット料金5%OFF (一公演限りとなります)	
スポパ協賛企業・店舗 随時募集中!!		
地域の皆様の健康づくり、スポーツ活動を応援して いただける企業・店舗を募集しています。		

地域へ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、**「スポパラ会員登録を提示」**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!!



小島電設株式会社

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、ととても明るい会社です。



子育て・介護の「にまつ」にお答えします
子育て介護
応援団!

学校法人 **金城学園**

幼稚園・保育園

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**



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！

IKEDA AUTO
有限会社
イケダオート

車検・点検時のエンジンオイル交換 無料

新築初導入！30分までいるだけで
5万円の筋トレ「ボディスカルプT」。
骨盤底筋も可

**骨盤矯正の
まことレ整体院**

腰acaカセル
初回1,000円で体験できます
ワキ脱毛 初回500円で
お試し体験できます

「筋肉は衰切らない」
ひとりで多くの方に実践を!

MAX
トレーニング GYM

ピジター利用料2,000円を1回 無料

絶景屋上露天風呂より
四季折々の山々がみられます。

政府指定環境自然公園、日本観光協会
ほの木の茶屋

日帰りプラン利用時 ワンドリンクサービス

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!!

ECCジュニア
六日町4階教室

無料体験レッスン
クリアファイルおノートプレゼント

心も身体もいつまでも「自分らしく」輝きたい!!
そんなあなたをサポートします。

Lashes

メニューにより初回¥1,000
もしくは¥500 OFF

小林接骨院

プロ野球球団の多くが導入している
最新型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。

会員様特典はお問合せください

布団染洗い専門店

クリーニング **新佳和家**
ショッ

道具のクリーニング代金20%割引

定書文員からオンラインな文員・雑貨まで
幅広い商品を取り揃えています!

Super Stationery Store
文具館
BUNGUKAN HIRAKAWA
文房具・文芸用品の専門店
又新着タギザワ 薄型印刷
六日町店

文具館タギザワ
お買い上げ金額の5%割引 (一部商品除く)

定年後の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

Senoh

1908年創業の総合スポーツ器具・屋内施設メーカー。
スポーツ器具・体育施設のことなら
セノへにお任せください!

地域への皆様の健康づくり・
スポーツ活動を応援しています！

**ピタツと
ほけん**

イオン六日町店

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いー!!

五十沢キャンプ場

入場料 大3,300円・200円 小2,000円・100円

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

カクチョウ印刷
株式会社

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！

原澤工業株式会社

令和4年度
保存版

令和4年度
文庫部
生活スポーツ
優良団体

いい汗イロイロ、スポーツいろいろ、みんなで受えるスポーツ&カルチャ

南魚スポーツパラダイス

NANGYO SPORTS PARADISE

「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むように、そのきっかけ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協賛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)
- ディスポート南魚沼で使える無料券を5枚プレゼント**
- 小栗山サンススポーツランドスケートパーク・路地裏の記憶館・南魚沼市トモカボワイタ美術館でも使えます

水泳教室のご案内

◆申し込み開始日時
第1期 3月1日(9時) 第2期 8月1日(9時) 第3期 12月1日(9時)
受付期間は、上記開始日より概ね10日程度です。
◆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、ご連絡いたします。
【受講決定】となりましたら、受講料を期限までにお支払ください。
◆子どもの教室のみ、スポパラ指定の水泳帽子となります。
◆受講料の他に別途、プール利用が必要となります。

陸(おか)の教室のご案内

◆申し込み開始日は、教室ごとに異なります。
◆申し込みは先着順で受け付け、定員に達し次第締め切りとなります。
申し込み開始時間にて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。

共通事項

- 各教室への参加は、それぞれ申し込みが必要です。
- 各教室とも、最少催行人数、相に達しない場合は中止となります。
- 都合により内容・日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。
- 受講料について
【新規】令和4年度、当該教室を初めて受講する方。
【再受講】令和4年度、第1期・第2期等に受講経験のある方。

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。

年会費

※小学生以上が対象です

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。主に消耗品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

TEL 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/>

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に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、
スポーツを通じて広げてみませんか？
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4年度は20種目56クラブが
スポパラに加盟しています。

クラブ名	野 場	主な会場	募集対象	クラブ名	ソフトテニス	主な会場	募集対象
ROKUSHO	六日町小学校	六日町小学校	小1～小6	南魚沼ジュニアソフトテニスクラブ	北原小学校	中1～中3	
北原	北原小学校	北原小学校	小1～小6	剣 道			
五十沢ヤングバズ	五十沢小学校	五十沢小学校	小1～小6	六日町剣道会	六日町小学校		
城内ヤングジャークス	城内小学校	城内小学校	小2～小6	五十沢剣道クラブ	五十沢小学校		
塩沢ヤークス	塩沢小学校	塩沢小学校	小1～小4	五五町剣道会	おおまき小学校	小1～中3	
塩沢ヤークス	塩沢労働者体育センター	塩沢労働者体育センター	小5	大和重利士会	大和中学校		
塩沢ヤングジャークス	塩沢グラウンド	塩沢グラウンド	小6				
石打スピリッツ	石打小学校	石打小学校	小2～小6 (小1 応相談)	六日町柔道クラブ	六日町中学校		
中之島ジュニアイーグルス	中之島小学校	中之島小学校		城内少年柔道クラブ	八海中学校		
上田トラウツ	上田中学校	上田中学校		城内柔道クラブ志天会	塩沢中学校	小1～中3	
ヤンキース	国際大学	浦佐小学校	小1～小6	大和柔道クラブ	大和中学校		
数神ピクトリーズ	数神小学校	数神小学校					
	サッカー						
六日町ジュニアサッカークラブ	二日町体育館 北原小学校 大原運動公園		小1～小6	相 撲			
塩沢サッカー少年団	塩沢小学校 塩沢中学校		小1～小6	雪国すまうクラブ	六日町小学校	小1～中3男子 (女子別相談)	
FCRT 八海	八海中学校 城内小学校 二日町グラウンド		小1～小6	レスリング	八海高校	小1～中3	
CF アトレティコ魚沼	塩沢グラウンド 二日町体育館		小4～中3	スケートボード	小栗山 サンススポーツランド	小1～中3	
	バレーボール			陸上競技			
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)	運動全般	六日町高校	小3～小6	
大和ジュニアバレーボールクラブ	浦佐小学校 大和小学校 大和中学校		小1～小6	スノーボード	八海高校	小1～中3	
	バスケットボール			クロスカントリースキー			
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)	南魚沼ジュニアレシニングクラブ	次上アロスカントリー施設 おおまき小学校	小2～中3	
塩沢ミニバスクラブ	塩沢小学校		小1～小6 (男子)	スキージャブ	塩沢小学校 五日町ジャンツェ	小1～中3	
南魚沼Rising	六日町小学校 おおまき小学校		小1～小6 (女子)	フリースタイルスキー	石打ジュニアフリースタイルスキークラブ	小3～中3	
大和少年少女バスケットボールクラブ	浦佐小学校 大和小学校		小1～小6	アルペンスキー			
	バドミントン						
こぼクラブM	二日町体育館			六日町ジュニアスキークラブ			

水泳教室のご案内



～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させていただきます。

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					会 員	一 般
親 子 幼 児 コ ー ス	○土12 (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して水なれを行います。	第1期 (4月～7月) 全12回 第2期 (9月～12月) 全12回 第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 1,000円 再受講 4,800円	1・2期 各5,400円
	A水6 (18:00～18:50) 水曜日			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 各5,400円 (2教室目以降も同じ金額)
	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	
	A金6 (18:00～18:50) 金曜日	★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2期 (9月～12月) 全12回	新 規 1,000円 再受講 4,800円	
中 級 コ ー ス	A土10 (10:00～10:50) A土4 (16:00～16:50) 土曜日			第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 1,000円 再受講 4,000円	3期 4,500円 (2教室目以降も同じ金額)

～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を目指す小・中学生まで

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					会 員	一 般
初 級 コ ー ス	B火5 (17:05～17:55) 火曜日 ※第1期・第2期ののみ			第1期 (4月～7月) 全12回	新 規 無 料 2教室目 4,800円	1・2期 各5,400円 (2教室目以降も同じ金額)
	B水5 (17:05～17:55) 水曜日			第2期 (9月～12月) 全12回	新 規 無 料 再受講 4,800円	
	B木5 (17:05～17:55) 木曜日	★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10:30人 B土11:50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2期 (9月～12月) 全12回	新 規 無 料 再受講 4,800円	
	B金5 (17:05～17:55) B金7 (19:05～19:55) 金曜日			第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 無 料 再受講 4,000円	
	B土10 (10:00～10:50) B土11 (11:00～11:50) B土5 (17:05～17:55) B土6 (18:05～18:55) 土曜日			第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 無 料 再受講 4,000円	
	C火6 (18:00～19:00) 火曜日 ※第1期・第2期ののみ	★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 ※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1期 (4月～7月) 全12回 第2期 (9月～12月) 全12回 第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 無 料 2教室目 4,800円 新 規 無 料 再受講 4,000円 新 規 無 料 再受講 4,000円	1・2期 各4,200円 2教室目 4,800円 3期 3,500円 4,500円 (2教室目以降も同じ金額)
中 級 コ ー ス	C水6 (18:00～19:00) 水曜日			第2期 (9月～12月) 全12回	新 規 無 料 再受講 4,800円	1・2期 各5,400円 (2教室目以降も同じ金額)
	C木6 (18:00～19:00) 木曜日			第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 無 料 再受講 4,000円	
上 級 コ ー ス	C金6 (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	1・2期 各5,400円 (2教室目以降も同じ金額)
	C土4 (16:00～17:00) 土曜日			第3期 (1月～3月) 全10回	新 規 無 料 再受講 4,000円	

～夏休み短期・中級準備コース～ 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の準備とおさらいをしたい

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					会 員	一 般
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)
	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。			

～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

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					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	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12回	新 規 無 料 2教室目 4,800円	1・2期 各5,400円 (2教室目以降も同じ金額)
	レディースL木 (11:00～12:00) 木曜日			第2期 (9月～12月) 全12回	新 規 無 料 再受講 4,800円	
	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	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	3期 4,500円 (2教室目以降も同じ金額)
	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				
	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。			
	インストラクター養成1火 (19:00～20:00) 火曜日		南魚スポーツパラダイスの水泳指導員を希望する方がいた場合に開講します。			

～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が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	
					会 員	一 般
ア ク ア エ ク サ イ ズ	NEW ディリーアーク (10:00～11:00) 火～金曜日	★16歳以上 ★定員：40人 ※最少催行人数24人	4日間連続でアクアエクササイズ。曜日によって講師も変わります。毎日の運動に挑戦してみてください。	第1期 7月12日～7月15日 第2期 12月6日～12月9日	各 回 1,000円	各 回 2,000円
	E水 (11:10～12:00) 水曜日	★16歳以上 ★定員：E水40人 e水20人 ※最少催行人数E水24人 e水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水のみ10回) 第2期 (9月～12月) 全12回 (e水のみ10回)	新 規 無 料 2教室目 4,800円 e水再受講 2,000円	1・2期 各5,400円 e水のみ2,500円 (2教室目以降も同じ金額)
	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水再受講 2,000円	3期 4,500円 e水のみ2,500円 (2教室目以降も同じ金額)

～チャレンジコース～ 自分の可能性を広げ、「できる」を体験しよう

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					会 員	一 般
キ ャ ン ペ イ 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	7,200円 ※幼児参加者は1,000円
	個人コース (12:00～13:00) 土曜日		用意するもの：水筒・みどり色の帽子・タオル・水中ゴーグル ※プール利用料は、備忘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。			

～ワンポイント講習～ 自分の泳ぎを見てみよう

	教室名 (時間)	対象者 (定員)	内 容	期間 回数	受講料	
					会 員	一 般
NEW	水泳フォーム撮影会 (11:00～12:00)	★16歳以上 (クロールで25m以上泳げる方) ★先着6人	泳ぎを動画で撮影します。動画を見てのワンポイントアドバイスもあります。	第1回 7月16日出 第2回 12月14日出 第3回 12月15日出 第4回 12月16日出	初 回 無 料 ※2回目から200円	各 回 500円

陸(おか)の教室のご案内



火曜日 リズム体操 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

●期間	全3期(各期10回)	●対象	16歳以上
●時間	13:00～14:00	●定員	40人

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	4,500円	4,500円	

ぶちリズム 1期(10回)に3回追加で受講希望の方

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	900円	1,350円	

スポーツチャンバラ 空気の入った剣で軽い、俊敏性や判断力の向上が期待できます!

●期間	前後期(各期15回)	●対象	小学生以上
●時間	19:00～20:00	●定員	15人

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	4,500円	6,750円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	1,800円	4,500円	

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!

●期間	全4期(各期5回)	●対象	小学生以上
●時間	10:30～12:00	●定員	5組
●対象	生後2カ月～1歳11月までの乳児とお母さん		

ベビーマッサージ 赤ちゃんやママが割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!



水曜日 ディスコステップ 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

●期間	全2期(各期10回)	●対象	どなたでも
●時間	13:00～14:00	●定員	30人

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	4,500円	4,500円	

ディスコステップ 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

●期間	全2期(各期10回)	●対象	どなたでも
●時間	13:00～14:00	●定員	30人

ディスコステップ 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

●期間	全2期(各期10回)	●対象	どなたでも
●時間	13:00～14:00	●定員	30人

ディスコステップ 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

●期間	全2期(各期10回)	●対象	どなたでも
●時間	13:00～14:00	●定員	30人

受講料	会 員	新 規		無 料
		再受講	再受講	
	一 般	4,500円	4,500円	

ディスコステップ 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