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)　地域コミュニティー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会員　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)　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総括する。
（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）
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）

領 収 証

令和　　年　　月　　日

様

¥

□ 個人会員　□ 特別会員

但し、令和５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内
南魚スポーツパラダイス
会長　勝　又　榮　一

領収印

南魚スポーツパラダイス 入会申込書

※上記の規約を了承の上、下記のとおり申し込みます。　□ 個人会員（6,290円）　□ 特別会員（4,190円）

申込年月日	令和　　年　　月　　日	会員番号	記入しないでください
氏　名	ふりがな　　男・女	学　校	学校　　年
生年月日	昭和・平成　年　月　日（　歳）	保護者氏名	
住　所	〒949－ 南魚沼市	自宅電話番号	
本人携帯電話		緊急連絡先（本人以外）	宅 / 携帯

保護者承諾書（入会者が未成年の場合は必ずご記入ください）
私は、上記の者が「南魚スポーツパラダイス」に加入することを承諾いたします。
令和　　年　　月　　日　保護者署名

★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）

卓球教室	4人制ワンバウンドバレーボール	6人制ワンバウンドバレーボール	チャレンジ坂戸山
チャレンジ世界一周	□ウォーキング　□ランニング　□スイミング　□水中歩行		

＊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『スポーツ安全保険』保険料および手数料が含まれています。（令和５年４月１日～令和６年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。
＊ご記入いただいた個人情報は、クラブの運営に関する業務のみ利用いたします。

受領印
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！
有限会社 装栄産業

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！
Super Stationery Store 文具館 BUNGUKAN TAKIZAWA SINCE 1920
文具館タキザワ 滝沢印刷 六日町店
文具館タキザワ お買い上げ金額の５％割引（一部商品除く）

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

新潟をこれからも安心して暮らせる場所にしたい！
ALSOK 新潟綜合警備保障 魚沼支社

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！
～無料相談実施中～
ピタッとほけんぷら
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！
株式会社 中町板金

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 六日町石油センター

初めての人から競技選手まで一緒にトレーニングしましょう！
MAX トレーニング GYM
ビジター利用料2,000円を1回無料

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
ペレットマン 南魚沼 Pelletman minamiuonuma

電気でお困りの事、なんでもご相談下さい。
有限会社 ミドリ電業

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

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

ryugonでは雪国文化を感じる過ごし方をご用意しています。この期間でしか体験できない特別な時間をお楽しみください。
ryugon
レンタサイクル1日2,750円が1,650円でご利用いただけます

健康とスポーツを愛します。生活に元気と電気を!!
有限会社 吉田電気

御宴会、御宿泊、お値段以上のお料理でおもてなし!!
一つ々峰養魚 やつみねようぎょ

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＞

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

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。
LAWTECH 株式会社 ローテック

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！
Senoh

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・建物整美管理・スポーツ施設管理運営・植栽管理

増改築・水回り修理の専門店
ハウストクターコマ

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

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

プール・浴槽の水処理コンサルティング
TOHZAI H2O TREATMENT
東西化学産業株式会社

衛生・冷暖房空調・消雪設備・上下水道設計施工
有限会社 クリア設備
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！

地元南魚沼の特産品を販売しています
雪国のお土産処 利七屋

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）

スポパラ協賛企業・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!!

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

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

上田の郷（うえだのさと）
「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%割引き

TDK Try Dream Keeping 富山電気株式会社
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。

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。お待ちしています。
越後極上そば 田舎屋

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！
お客様の最適空間を実現するパートナー
空気 RYOKI 菱機工業株式会社 電気
空調、給排水衛生、電気設備、防災設備、クリーンルームの設計・施工・アフターメンテナンス

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

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

お掃除のプロ
ハウスクリーンサービス

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 北村商事

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!!
五十沢キャンプ場
入場料　大人 50%OFF　小人

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!!
We are friends ECCジュニア 六日町八幡教室
無料体験レッスン、クリアファイル+ノートプレゼント

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(^^) 体験見学は大気軽に連絡ください(^^)
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（事務）
1ヶ月(8回) 無料体験

絶景屋上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 ほてる木の芽坂 HOTEL KINOMEZAKA
日帰りプラン利用時 ワンドリンクサービス

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

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 上村建設

金誠館 グレースコート レアリス
温泉は源泉掛け流しになっております。様々な企画を用意しておりますのでお気軽にご相談ください。
・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）

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

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
ご用命は 六日町2130-2 ☎0120-712620 までご連絡ください

ふとん丸洗い
クリーニングショップ 新住和家
025-776-3811
寝具のクリーニング代金の20%割引

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

みんなで支える スポパラ20周年 ありがとうございます！ スポーツ&カルチャー

令和5年度 保存版

令和5年度 文部科学省 生涯スポーツ優良団体

SC全国ネットワーク登録クラブ

企画・運営　公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社

南魚スポーツパラダイス NANGYO SPORTS PARADISE

いい汗イロイロ、スポーツいろいろ　みんなでスポーツ&カルチャー

「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 ・南魚沼市トミオカホワイト美術館　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日間程度です。
◆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いください。
◆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、プール利用料が必要となります。

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。

スポパラ20周年!!
スポパラ入会者へ記念品プレゼント！（3月1日から　先着800名様）
この他にも、色々なイベントを企画しています！

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・組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５年度、当該教室を初めて受講する方。
【再受講】令和５年度、第１期・第２期等に受講経験のある方。

年会費 ※小学生以上が対象です		
会員種別	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。

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。

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/

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。

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した（ディスポート南魚沼にも設置しております）。
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5年度は19種目55クラブがスポパラに加盟しています。

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
北辰	北辰小学校	小１～小６
五十沢ヤングパーズ	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
塩沢ヤッターズ	塩沢小学校	小１～小４
塩沢ヤンチャーズ	塩沢労者体育センター 塩沢グラウンド	小５・６
石打スピリッツ	石打小学校	小２～小６（小１応相談）
中之島ジュニアイーグルス	中之島小学校	小１～中３
上田トラウツ	上田小学校	小１～小６
ヤンキース	国際大学 浦佐小学校	
薮神ピクトリーズ	薮神小学校	
サッカー		
六日町ジュニアサッカークラブ	二日町体育館 北辰小学校 大原運動公園	小１～小６
塩沢サッカー少年団	塩沢小学校 塩沢中学校	
FCRT八海	八海中学校 城内小学校 二日町グラウンド	
CFアトレティコ魚沼	二日町グラウンド 大原運動公園	小６～中３
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５
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	小１～小６
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）
塩沢ミニバスクラブ	塩沢小学校	
南魚沼Rising	六日町小学校 おおまき小学校	小１～小６（女子）
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
バドミントン		
こばどクラブM	二日町体育館	小１～中３
こばどクラブS	塩沢小学校 二日町体育館	
こばどクラブY	B&G体育館 二日町体育館	
硬式テニス		
六日町ジュニアテニスクラブ	余川アリコテニスコート	小３～小６
塩沢ジュニアテニスクラブ	大原運動公園	
南魚沼市ジュニアテニスクラブ	余川アリコテニスコート 大原運動公園	中１～中３

クラブ名	主な会場	募集対象
剣道		
六日町剣友会	六日町小学校	小１～中３
五十沢剣道クラブ	五十沢小学校	
五日町剣友会	おおまき小学校	
大和剣友会	大和中学校	
柔道		
六日町柔道クラブ	六日町中学校	小１～中３
城内少年柔道クラブ	八海中学校	
塩沢柔道クラブ志天会	塩沢中学校	
大和柔道クラブ	大和中学校	
南魚沼柔道クラブ	大和中学校	市内中学柔道部所属者
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）
塩沢空手道会	塩沢公民館	小１～中３
相撲		
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）
レスリング		
八海レスリングクラブ	八海高校	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	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
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	未定
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
クロスカントリースキー		
南魚沼ジュニアレーシンググラブ	欠之上クロスカントリー施設 おおまき小学校	小１～中３
スキージャンプ		
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
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	石打丸山スキー場	小３～中３
アルペンスキー		
六日町ジュニアスキークラブ	ムイカスノーリゾート 六日町八海山スキー場	小１～中３（一人で滑れること）
五日町ジュニアスキークラブ	五日町スキー場	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
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）
塩沢スキージュニア	シャトー塩沢スキー場	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	
上越国際ジュニアスキークラブ	上越国際スキー場	

南魚スポーツパラダイスに加盟を希望のクラブ・団体はぜひ、ご相談ください

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していきます。

	教室名（時間）	対象者（定員）	内容	期間	回数	受講料 会員	受講料 一般
親子（Oコース）	土曜日 O土12 （12:00～12:50）	★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	保護者が会員の場合 新規 1,000円	1・2期 各5,400円	
				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	3期 4,500円	
幼児（Aコース）	水曜日 A水6 （18:00～18:50）	★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 各5,400円 （2教室目以降も同じ金額）	
	木曜日 A木4 （16:00～16:50）						
	金曜日 A金6 （18:00～18:50）			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		
	土曜日 A土10 （10:00～10:50） A土4 （16:00～16:50）			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	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	受講料 ジュニア会員	受講料 一般
初級（Bコース）	火曜日 B火5 （17:05～17:55） ※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 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）
	水曜日 B水5 （17:05～17:55）							
	木曜日 B木5 （17:05～17:55）			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			
	金曜日 B金5 （17:05～17:55） B金7 （19:05～19:55）							
	土曜日 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）			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 2教室目 4,000円		3期 4,500円 （2教室目以降も同じ金額）
中級（Cコース）	火曜日 C火6 （18:00～19:00） ※第1期・第2期のみ	★小学生以上 ※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	新規 無料 2教室目 4,800円	1・2期 各4,200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）
	水曜日 C水6 （18:00～19:00）							
	木曜日 C木6 （18:00～19:00）			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			
	金曜日 C金6 （18:00～19:00）							
	土曜日 C土4 （16:00～17:00）			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 2教室目 4,000円		3期 4,500円 （2教室目以降も同じ金額）
上級（Dコース）	木曜日 D木7 （19:00～20:00）	★小学生以上 ※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 各4,200円		1・2期 各5,400円
				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 4,500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	受講料 ジュニア会員	受講料 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。					

～大人の水泳教室～

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 会員	受講料 一般
大人の水泳教室	火曜日 レディース L火 （11:00～12:00）	★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。 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）
	木曜日 レディース L木 （11:00～12:00）						
	水曜日 一般 F水 （19:00～20:00）	★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	
	金曜日 一般 F金 （13:00～14:30）	★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。				
	水曜日 シニア 5水 （14:00～15:00）	★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。	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 4,500円 （2教室目以降も同じ金額）
	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	受講料 一般
アクアエクササイズ	火～金曜日 デイリーアクア （10:00～11:00）	★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ませんか。	第1回 7月11日(火)～7月14日(金) 第2回 12月5日(火)～12月8日(金)		各回 1,000円	各回 2,000円
	水曜日 E水 （11:10～12:00）	★16歳以上 ★定員：E水40人 e木20人 ※最少催行人数 E水24人 e木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 各5,400円 e木のみ 2,500円 （2教室目以降も同じ金額）
	木曜日 e木 （14:20～14:50）			第2期（9月～12月）全12回（e木のみ10回）		新規 無料 再受講 4,800円 e木再受講 2,000円	
水中歩行	金曜日 H金 （11:00～12:00）	★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 4,500円 e木のみ 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」を体感しよう

	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 会員	受講料 一般
チャレンジスイミング	土曜日 親子コース （12:00～13:00）	★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 ※プール利用料は、備害者手帳を 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。	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。	(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
	土曜日 個人コース （12:00～13:00）						

～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	受講料 一般
	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15日(土) 第2回 12月13日(水) 第3回 12月14日(木) 第4回 12月15日(金)		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　30人

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

ステップフィットネス
ステップ（踏み台）を使った人気のフィットネス!
ステップを使用することで、より運動効果をあげられます
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　30人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

スポーツチャンバラ
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!
- 期間　前後期（各期15回）
- 対象　小学生以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　10人

受講料	会員	新規	4,500円
		再受講	4,500円
	一般		6,750円

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　25人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

スラックラインクラブ
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
- 期間　５～11月（第2・4）
- 対象　小学生
- 時間　17:30～18:30
- 定員　15人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	
	一般		4,000円
	都度、施設利用料100円（定期券可等）		

金曜日

ボディメイキング
やわらかなゴムボールを使い、時間をかけて身体の歪みを矯正します
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　10:00～10:50
- 定員　25人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

フラダンス
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
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　11:00～12:00
- 定員　30人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

ゆるピクス
ゆるくて簡単・楽しいエクササイズ
運動初心者や体力に自信ない方にもオススメ！
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　13:00～14:00
- 定員　25人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

パワーヨガ
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!
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　30人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

ナイトヨガ（パワー）
照明を消したうす暗い中で
人目を気にせず“集中”して行います
- 期間　夏期限定（全８回）
- 対象　16歳以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　30人

受講料	会員	新規	2,400円
		再受講	
	一般		3,600円

木曜日

ベビーマッサージ
赤ちゃんとママ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!
- 期間　全４期（各期５回）
- 定員　５組
- 時間　10:30～12:00
- 対象　生後２カ月～ハイハイ前の乳児とお母さん

受講料	会員	新規	1,000円
		再受講	3,000円
	一般		4,500円
	別途、教材費500円が必要となります		

らくらく青竹
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
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　13:00～14:00
- 定員　30人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

リラックスヨガ
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
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　16歳以上
- 時間　14:30～15:30
- 定員　30人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

楽しいキッズダンス
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
- 期間　全２期（各期10回）
- 対象　４歳児（年中）～小学１年生
- 時間　17:30～18:30
- 定員　15人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	保護者会員の場合、新規1,000円		
	一般		4,500円

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!
- 期間　夏期限定（全８回）
- 対象　16歳以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　25人

受講料	会員	新規	2,400円
		再受講	
	一般		3,600円

土曜日

体育寺子屋（冬期）
初心者を対象に、ボーケンの習得目指して練習する、人気の短期集中型教室!
- 期間　１・２月（全５回）
- 対象　小学生
- 時間　9:30～11:30
- 定員　40人

受講料	会員	新規	3,000円
		再受講	
	一般		4,500円
	別途、リフト代が必要となります		

おとなの体育授業 NEW
様々なスポーツ・運動を週替りで行います。
楽しく帰って体育授業!!
- 期間　全３期（各期10回）
- 対象　中学生以上
- 時間　19:00～20:00
- 定員　25人

受講料	会員	新規	無料
		再受講	3,000円
	一般		4,500円

日曜日

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
- 期間　５～10月（全８回）
- 対象　小学生
- 時間　9:30～11:30
- 定員　40人

受講料	会員	新規	2,400円
		再受講	
	一般		3,600円

卓球
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
- 期間　通年
- 時間　10:00～12:00
- 対象・曜日　登録選手/火曜日一般/木曜日・土曜日 小・中学生/土曜日

参加条件	スポパラ会員登録		
受講料	個人会員・ファミリー会員・特別会員	無料	
	ジュニアスポーツクラブ会員	2,000円	

※夏期及び冬期は会場・時間に変更があります。詳しくは日程表をご確認ください。

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
- 期間　11月～３月
- 対象　概ね50歳以上
- 曜日　水曜日・木曜日
- 定員　なし
- 時間　13:30～15:30

受講料	会員	無料
	一般	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
- 期間　通年
- 対象　女性45歳以上
- 曜日　火曜日・金曜日
- 定員　男性60歳以上
- 時間　13:30～15:30
- 定員　なし

受講料	会員	無料
	一般	4,000円

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
- 期間　５月～10月末
- 定員　なし
- 対象　どなたでも
- 場所　坂戸山

受講料	会員	無料
	一般	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います。

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
- 期間　５月～２月末
- 対象　どなたでも
- 定員　なし
- 場所　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

受講料	会員	無料
	一般	4,000円
	別途、施設利用料が必要となります（定期券可）	

※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。

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
- 期間　５月～11月
- 曜日　第３水曜日
- 時間　17:30～18:30
- 対象　どなたでも（未就学児は保護者の付き添いが必要です）
- 定員　10人
- 場所　スラックラインパーク

受講料	会員	初回無料
	一般	200円
	別途、施設利用料（100円）が必要となります（定期券可）	

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
- 期間　月１回
- 定員　６人
- 曜日　主に日曜日
- 場所　ディスポート（トレーニングルーム）
- 時間　12:00～13:30
- 対象　中学生以上

受講料	会員	無料
	一般	200円
	別途、施設利用料（300円）が必要となります（定期券可）	

スポパラ会員は
定期券の購入もお得
になります!!

通常価格の30%引き

お得な１か月定期券

プール	１回	一般	スポパラ会員
高校生以下 及び 満60歳以上	300円	1,570円	1,100円
大人	610円	2,620円	1,830円

★他にも全施設・トレーニング＆ラントラ・トレーニング・ランニングトラック・スラックラインパークをご用意しています。
★１回分お得な回数券も、各種ご用意しています。

ディスポート南魚沼 SLACK LINE PARK

- 利用期間　5月～11月末
- 利用時間　火曜～土曜　9：00～日没
  日曜・祝日　9：00～17：00
- 利用料金　1回　100円

ベルトの上でバランスをとる
進化したつなわたり
それが**スラックライン!!**