

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

『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!**
- 小栗山サンスポーツランド
- 市民会館主催事業 1 公演につき 2 枚まで
- ディスポート南魚沼の定期券が **通常の 30%引き!**
- スケートパークシーズン券 **30%引き!**
- チケット料金 **5%OFF** (一部適用外もあります)
- 水泳教室に参加するなら **1 教室でもお得!**
- ディスポート南魚沼で使える**無料券を 5 枚プレゼント**
- 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
- 鈴木牧之記念館
- 南魚沼市トモカホホワイト美術館 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。

◆子ども教室のみ、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キャップとなります。

◆大人の教室は、**先着順で受け付け、定員に達し次第締め切りとなります。**

◆受講料の他に別途、プール利用料が必要となります。

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6年度、当該教室を初めて受講する方。
【再受講】令和6年度、第1期・第2期等に受講経験のある方。

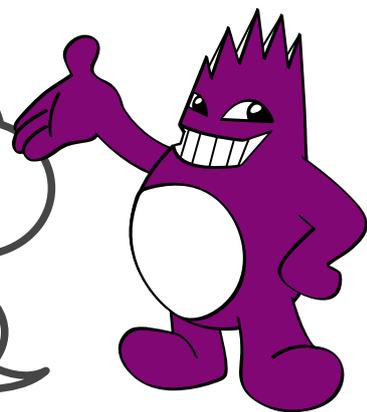
陸(おか)の教室のご案内

◆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。

スポパラ会員は
幼児(3歳)から入会が
可能になりました!!

スポパラ会員は
定期券の購入もお得
になります!!



ジュニアスポーツクラブのご紹介

野 球	
ROKUSHO	
六日町 JBC	
五十沢ヤングバーズ	
城内ヤングシャークス	
塩沢ヤッターズ	
塩沢ヤンチャーズ	
石打スピリッツ	
中之島ジュニアイーグルス	
上田トラウツ	
ヤンキース	
菟神ピクトリーズ	
バスケットボール	
六日町ミニバスクラブ	
塩沢ミニバスクラブ	
南魚沼 Rising	
大和少年少女バスケットボールクラブ	

サッカー	
六日町ジュニアサッカークラブ	
塩沢サッカー少年団	
FCRT 八海	
CF アトレティコ魚沼	
南魚沼女子フットボールクラブ	
バレーボール	
六日町ジュニアバレーボールクラブ	
大和ジュニアバレーボールクラブ	
バドミントン	
こぼどクラブ M	
こぼどクラブ S	
こぼどクラブ Y	
テ ニ ス	
六日町ジュニアテニスクラブ	
塩沢ジュニアテニスクラブ	
南魚沼市ジュニアテニスクラブ	
相 撲	
雪国すもうクラブ	

空 手	
五空会	
塩沢空手道会	
剣 道	
六日町剣友会	
五十沢剣道クラブ	
五日町剣友会	
大和童剣士会	
柔 道	
六日町柔道クラブ	
塩沢柔道クラブ志天会	
大和柔道クラブ	
南魚沼柔道クラブ	
レスリング	
八海レスリングクラブ	
スケートボード	
南魚沼ジュニアスケートボードクラブ	
陸上競技	
南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ	

アルペンスキー	
六日町ジュニアスキークラブ	
五日町ジュニアスキークラブ	
石打ジュニアスキークラブ	
舞子高原ジュニアスキークラブ	
塩沢スキージュニア	
八海山麓ジュニアスキークラブ	
上越国際ジュニアスキークラブ	
スノーボード	
上越国際ジュニアスノーボードクラブ	
石打ジュニアスノーボードクラブ	
クロスカントリースキー	
南魚沼ジュニアレーシングクラブ	
スキージャンプ	
南魚沼ジャンプチーム	
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	
運動全般	
八海体力づくりクラブ	

年会費 ※3歳以上が対象です

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らず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

〈受講料の表記〉 **新**: 会員新規 **再**: 会員再受講 **シ**: ジュニア会員 **シ再**: ジュニア再受講
■: 一般

～幼児・親子コース～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
親子 (O) 土 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	1・2期 (全12回)	新 無料 再 5,700円 ■ 7,200円
幼児 (A) 水～金 18:00～18:50 土 10:00～10:50 16:00～16:50	教室開始月末日までに5歳以上になる未就学児		
		3期 (全10回)	新 無料 再 4,800円 ■ 6,000円

～初級・中級・上級コース～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
初級 (B) 火～木 17:05～17:55 金 17:05～17:55 19:05～19:55 土 10:00～10:50 11:00～11:50 17:05～17:55 18:05～18:55	小学生 	1・2期 (全12回)	新 無料 再 5,700円 シ 5,000円 シ再 5,700円 ■ 7,200円
中級 (C) 火～金 18:00～19:00 土 16:00～17:00	小学生以上 ☆進級を認められた者		
上級 (D) 木 19:00～20:00	小学生以上 ☆進級を認められた者	3期 (全10回)	新 無料 再 4,800円 シ 4,200円 シ再 4,800円 ■ 6,000円

～夏休み短期コース～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
初心者 (月～金) A・C 17:05～17:55 B・D 18:05～18:55	クロールで25m泳げない小学生	夏休み前半 ☆5日間集中レッスン	新 2,400円 シ 2,100円 ■ 3,000円
中級準備 (月～土) 17:00～17:55	中級への進級が決まった小学生	夏休み後半 ☆6日間集中レッスン	新 2,800円 シ 2,500円 ■ 3,600円
中級おさらい (月～土) 18:00～19:00	中級を受講したことがある者		

～チャレンジコース～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
チャレンジSS 土 12:00～13:00	集団での教室受講が苦手な方ほか ※詳細は申込書をご覧ください	5～10月 (全16回)	新 無料 ■ 9,600円



親子(子)～上級まで指定のキャップが必要となります (1枚 800円)

～大人の泳教室～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
レディース (L) 火 11:00～12:00 木 11:00～12:00	16歳以上の女性	1・2期 (全12回)	新 無料 再 5,700円 ■ 7,200円
一般 (F) 水 19:00～20:00 金 13:00～14:30	中学生以上		
シニア (S) 水 14:00～15:00	概ね60歳以上	3期 (全10回)	新 無料 再 4,800円 ■ 6,000円
インストラクター養成 (I) 火 19:00～20:00	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		

～水中運動コース～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
デイリーアクア (火～金) 第1回 9:00～10:00 第2回 10:00～11:00	16歳以上	第1回 7月16日～19日 第2回 12月3日～6日	新 1,200円 再 1,200円 ■ 2,400円
アクアエクササイズ (E) 水 11:10～12:00	16歳以上	1・2期 (全12回)	新 無料 再 5,700円 ■ 7,200円
		3期 (全10回)	新 無料 再 4,800円 ■ 6,000円
ミニアクア (e) 木 14:20～14:50	16歳以上	1～3期 (全10回)	新 無料 再 2,400円 ■ 3,000円
水中歩行 (H) 金 11:00～12:00	16歳以上	1・2期 (全12回)	新 無料 再 5,700円 ■ 7,200円
		3期 (全10回)	新 無料 再 4,800円 ■ 6,000円
南魚沼市介護予防事業 水中運動 (M) 火 14:00～15:00	南魚沼市在住の65歳以上の方	1～3期 (全10回)	1回 300円 ※参加の都度、券売機にてチケットをお求めください

～ワンポイント講習～

教室 (曜日・時間)	対象	期間	受講料
水泳フォーム撮影会 11:00～12:00	16歳以上	第1回 7月13日(土) 第2回 12月11日(水) 第3回 3月21日(金)	新 無料 再 300円 ■ 600円

協賛企業・店舗のご紹介 ※順不同

富山電気株式会社		小島電設株式会社		
有限会社 ムラタヤ	有限会社 クリア設備	菱機工業株式会社 長岡支店	FIC パートナース株式会社	
上田の郷	株式会社 上村建設	田畑屋	有限会社 鈴木建設	有限会社 新生アルミ
カクチョウ印刷株式会社	小林接骨院	有限会社 ハウスクリーンサービス	MAX トレーニングGYM	株式会社 中町板金
新潟総合警備保障株式会社 魚沼支社	株式会社 木の芽荘	原澤工業株式会社	株式会社 滝沢印刷 六日町店	六日町スキークラブ
ECC ジュニア 六日町八幡教室	有限会社 桐生建材興業	クリーニングショップ 新佳和家	有限会社 イケダオート	(一社) 五十沢キャンプ場
有限会社 インディーテクノロジー	六日町動物病院	有限会社 新伸代行	有限会社 吉田電気	株式会社 北村商事
株式会社 ローテック	株式会社 龍言	有限会社 八ツ峰養魚	株式会社 島田組	新生ビルテクノ株式会社
株式会社 石丸電気	東西化学産業株式会社	株式会社 コマガタ	セノー株式会社	株式会社 六日町石油センター
M J S	有限会社 広芸社	中野化学株式会社	株式会社 中島利七	有限会社 ダイヤモンド警備保障
		有限会社 ミドリ電業		

★協賛企業・店舗 随時募集★

陸(おか)の教室のご案内

〈受講料の表記〉 **新**: 会員新規 **再**: 会員再受講 **シ**: ジュニア会員 **■**: 一般

曜日	教室	対象	期間	時間	受講料
火	リズム体操	16歳以上	全3期 (各期10回)	13:00~14:00	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円
	ぶちリズム	1期に3回追加で受講希望の方			新 1,000円 ■ 1,800円
	ステップフィットネス	16歳以上	全3期 (各期10回)	19:00~20:00	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円
	スポーツチャンバラ	小学生以上	全2期 (各期15回)		新 無料 再 4,500円 ■ 6,000円
水	NEW トータルリセット	16歳以上	全3期 (各期10回)	10:00~10:50	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円
	ディスコステップ	どなたでも	全3期 (1・2期10回、 3期5回)	13:00~14:00	1・2期 新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円 3期 再 1,800円 ■ 3,000円
	スラックラインクラブ	小・中学生	5~11月 (第2・4)	17:30~18:30	新 2,000円 ■ 4,000円 都度、施設利用料100円(定期可)
木	ベビーマッサージ	生後2ヶ月~ ハイハイ前の乳児と母親	全4期 (各期5回)	10:30~12:00	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円 別途教材費500円
	らくらく青竹	16歳以上	全3期 (各期10回)	13:00~14:00	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円
	リラックスヨガ			14:30~15:30	
	楽しいキッズダンス	4歳児(年中)~ 小学1年生	全2期 (各期10回)	17:30~18:30	
	ナイトフィットネス	16歳以上	夏期全8回	19:00~20:00	新 2,800円 ■ 4,800円
金	ボディメイキング	16歳以上	全3期 (各期10回)	10:00~10:50	新 無料 再 3,600円 ■ 6,000円
	フラダンス			11:00~12:00	
	ゆるピクス			13:00~14:00	
	パワーヨガ			19:00~20:00	
	ナイトヨガ(パワー)		夏期全8回	新 2,800円 ■ 4,800円	
土	体育寺子屋(冬期)	小学生	1・2月 (全5回)	9:30~11:30	新 3,600円 ■ 6,000円 別途リフト代
日	体育寺子屋(夏期)	小学生	5~10月(全8回)	9:00~11:00	新 2,800円 ■ 4,800円

上記以外の教室など

教室	対象	期間	時間	受講料
卓球 (登録選手、一般、小中学生)	どなたでも	通年	10:00~12:00	参加条件: スポパラ会員登録 新 無料 シ 2,000円
NEW 卓球【ラージボール】 会場: 塩沢勤労者体育センター	※詳細は教室カレンダーにてご案内いたします。			
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	概ね50歳以上	11~3月	13:30~15:30	新 無料 ■ 4,000円
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	女性45歳以上 男性60歳以上	通年		
チャレンジ坂戸山	どなたでも	5~10月		
チャレンジ世界一周	どなたでも	5~2月		
トレーニングマシン 使用法講習会	中学生以上	月1回	12:00~13:30	新 無料 ■ 200円 別途、施設利用料300円(定期可)
スラックライン講習会	どなたでも	5~11月(第3水曜日)	17:30~18:30	新 無料 再 200円 ■ 200円 別途、施設利用料100円(定期可)