

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!**
 - ディスポート南魚沼の定期券が **通常の30%引き!**
 - 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)
 - 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2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7年度、当該教室を初めて受講する方。
【再受講】令和7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

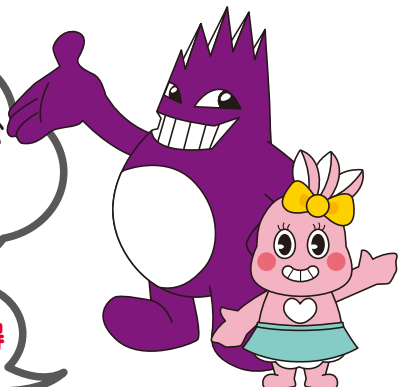
◆申込み開始日は、教室ごとに異なります。

◆申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
できます!!

*令和7年度に3歳になる子

スポパラ会員は
定期券の購入もお得
になります!!



「はっかいさん&こぶしちゃん」

ジュニアスポーツクラブのご紹介

野球
ROKUSHO
六日町ジュニアベースボールクラブ
八海シャークス(Hチーム)
八海シャークス(Jチーム)
五十沢ヤングバーズ
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
数神ビクトリーズ
大和BC
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

バスケットボール
六日町ミニバスクラブ
南魚沼Rising
南魚沼Rising U15
大和ミニバス(男子)
大和ミニバスケットボールクラブ女子
大和バスケットボールクラブ
塩沢ミニバスクラブ
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
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
LEGAME南魚沼
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

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
こぼどクラブC
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
南魚沼市剣道クラブ
柔道
六日町柔道クラブ
大和柔道クラブ
南魚沼柔道クラブ
塩沢柔道クラブ志天会
空手
五空会
塩沢空手道会
レスリング
八海レスリングクラブ

すもう
雪国すもうクラブ
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

年会費 ※3歳以上が対象です

個人会員	6,600円
ファミリー会員(同一世帯5名まで)	22,000円
ジュニアスポーツクラブ会員	3,300円
特別会員(障がい者ほか)	4,400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〉 初: 会員初受講 再: 会員再受講 一: 一般
 ※2教室目以降は全て、再受講あつかいとなります。

～幼児・親子コース～

教室 (曜日・時間)	対 象	期 間 / 回 数	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期 4月～7月 (全12回) 2期 9月～12月	初 無料 再 5,700円 一 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 1月～3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 一 6,000円

～初級・中級・上級コース～

教室 (曜日・時間)	対 象	期 間 / 回 数	受 講 料
初級 (B) 火～木 17:05～17:55 金 17:05～17:55 土 19:05～19:55 10:00～10:50 11:00～11:50 17:05～17:55 18:05～18:55	小学生 	1期 4月～7月 (全12回) 2期 9月～12月	初 無料 再 5,700円 一 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	3期 1月～3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 一 6,000円
上級 (D) 木 19:00～20:00	小学生以上 ☆進級を認められた者		

～夏休み短期コース～

教室 (曜日・時間)	対 象	期 間 / 回 数	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	A・B 7月28日～8月1日 (全5回) C・D 8月4日～8月8日	初 2,400円 一 3,000円
中級準備 (月～金) 17:00～17:55	中級への進級が決まった小学生	8月18日～8月22日 (全5回)	
中級おさらい (月～金) 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 / 回 数	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月～7月・9月・10月 (全16回)	初 無料 一 9,600円

各種イベント

教室 (時間)	対 象	日 程	参加料等
泳力検定会 12:00～	小学生以上 ※25m泳げる方	12月6日 (土)	初 無料 一 100円 [共通] 検定料 500円×種目数 認定料 1,000円
泳ぎ納め「108スイム」 10:00～13:00	小学生以上 ※25m×108本泳げる泳力の方	12月20日 (土)	初 300円 一 500円

～大人の泳教室～

教室 (曜日・時間)	対 象	期 間 / 回 数	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期 4月～7月 (全12回) 2期 9月～12月	初 無料 再 5,700円 一 7,200円
一般 (F) 水 19:00～20:00 金 13:00～14:30	中学生以上	3期 1月～3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 一 6,000円
シニア (S) 水 14:00～15:00	概ね60歳以上		
インストラクター養成 (I) 火 19:00～20:00	9月16日・30日・10月14日 (全3回) ☆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 / 回 数	受 講 料
デイリーアクア (火～金) 10:00～11:00	16歳以上	第1回 7月15日～18日 第2回 12月2日～5日	初 1,200円 再 1,200円 一 2,400円
アクアエクササイズ (E) 水 11:10～12:00		1期 4月～7月 (全12回) 2期 9月～11月	初 無料 再 5,700円 一 7,200円
ミニアクア (e) 木 14:20～14:50		3期 1月～3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 一 6,000円
水中歩行 (H) 金 11:00～12:00		1期 4月～6月 2期 9月～11月 (全10回) 3期 1月～3月	初 無料 再 2,400円 一 3,000円
水中運動 (M) 火 14:00～15:00	南魚沼市在住の65歳以上の方 ※定員30人を超えた場合は抽選となります。	1期 4月～6月 2期 9月～11月 (全10回) 3期 1月～3月	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 (時間)	対 象	日 程	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12日 (土) 第2回 12月10日 (水) 第3回 3月19日 (木)	初 無料 再 300円 一 600円

協賛企業・店舗のご紹介

※順不同 ※敬称略

小 島 電 設 株 式 会 社			富 山 電 気 株 式 会 社	
有限会社 ムラタヤ	ALSOK新潟総合警備保障株式会社 魚沼支社	有限会社 桐生建材興業	菱機工業株式会社 長岡支店	ピタッとほけん FICパートナーズ株式会社
株式会社 上村建設	有限会社 塩沢そば処 田畑屋	クリーニングショップ 新佳和家	有限会社 新潟インベスト	株式会社 六日町石油センター
有限会社 イケダオート	ECCジュニア六日町八幡教室	M.J.S ミュージカル・ジャズダンス・スタジオ	新潟県労働金庫 六日町支店	六日町動物病院
カクチョウ印刷株式会社	株式会社 北村商事	有限会社 広芸社	ペレットマン南魚沼	ゆきぐに温泉マンゴー
有限会社 クリア設備	有限会社インディテクノロジー	有限会社 新生アルミ	MAXトレーニングGYM	有限会社 八ツ峰養魚
有限会社 ハウスクリーンサービス	ほてる木の芽坂	株式会社 滝沢印刷 六日町店	有限会社 ミドリ電業	株式会社 ユーホームズ
原澤工業株式会社	FMゆきぐに/雪国新聞	株式会社 中町板金	みなみ魚沼農業協同組合	ハウスクターコマ
有限会社 吉田電気	株式会社 ロータック	株式会社 島田組	株式会社 ナカヨシコーポレーション	有限会社 ダイヤモンド警備保障
株式会社 石丸電気	近藤産業株式会社	東西化学産業株式会社	中野化学株式会社 長岡営業所	有限会社 新伸代行
五十沢キャンプ場	上田の郷	極真空手 六日町道場	株式会社 新潟ダイハツモーターズ 六日町営業所	六日町スキークラブ
r y u g o n	セノー株式会社 関東信越支店	新生ビルテクノ株式会社 小千谷支店	★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〉 初：会員初受講

再：会員再受講

一：一般

曜日	教室	対象	期間 / 回数	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	初 無料 再 3,600円 一 6,000円
	ぶちリズム	1期に3回追加で受講希望の方			初 1,000円 一 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	初 無料 再 3,600円 一 6,000円
	スポーツチャンバラ	小学生以上	全2期 (各期15回)		初 無料 再 4,500円 一 6,000円
水	トータルリセット	16歳以上	全3期 (各期10回)	10:00 ~ 10:50	初 無料 再 3,600円 一 6,000円
	ディスコステップ	どなたでも		13:00 ~ 14:00	1・2期 初 無料 再 3,600円 一 6,000円 3期 再 1,800円 一 3,000円
	スラックラインクラブ	小・中学生	5 ~ 11月 (主に第2・4水曜日)	17:30 ~ 18:30	初 2,000円 一 4,000円 都度、施設利用料100円 (定期可)
木	フラダンス	16歳以上	全3期 (各期10回)	11:00 ~ 12:00	初 無料 再 3,600円 一 6,000円
	らくらく青竹			13:00 ~ 14:00	
	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	
	NEW ピラティス	16歳以上	全3期 (各期8回) ※2期のみ水曜日開催となります	19:00 ~ 20:00	初 無料 再 2,800円 一 4,800円
金	ボディメイキング	16歳以上	全3期 (各期10回)	9:55 ~ 10:45	初 無料 再 3,600円 一 6,000円
	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6回		初 2,100円 一 3,600円
土	体育寺子屋 (冬期) 「初心者アルペンスキー」	小学生	1・2月 (全5回)	9:30 ~ 11:30	初 3,600円 一 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	初 2,800円 一 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 初 無料 (会員区分がジュニアの場合 2,000円)
卓球【ラージボール】 会場：塩沢勤労者体育センター				
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	初 無料 一 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	初 無料 一 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	初 無料 再 200円 一 200円 別途、施設利用料100円 (定期可)