

# 南魚スポーツハラダイス

水中での運動は無理なく身体を動かせます。  
泳力・体力向上、シェイプアップなど、様々な  
目的に沿うように教室を開講しています。

プールが初めてのお子さんにも水なれから丁寧に教えます!

**第2期**  
**スイミング**  
**スクール**  
**参加者募集中!**

9月~12月  
(全13回)

受付期間 **8/1水~14火**  
9:00 18:00

抽選日 **17金** 17:00~

追加募集  
(空きがある教室及び2教室目) **18土** 9:00~

### 申し込み方法

申し込み用紙とハガキに必要事項を記入して、  
フロントへ提出してください。

※各用紙はディスプレイ南魚沼にあります。定員を超えた場合は  
抽選を行い、結果はハガキでご案内いたします。

※教室は都合により、日程・回数・料金などが変更になる場合が  
あります。なお、詳細につきましては各コース参加申込書をご  
覧ください。

※下記受講料のほかに、プール利用料が毎回必要です。  
お得なプリペイドカード・定期券をご利用ください。

※経験者のみ受講可能な中級、上級コースもあります。  
詳しくはお問合せください。

コース	曜日	時間	対象者・定員	受講料	
				スポハラ会員	一般
親子 Oコース	土	19:00~19:50	年齢/平成30年9月30日時点で 3歳以上の未就学児と保護者 ※おむつが外れていること 定員/親子10組 ※最少開講組 5組	新規/1,540円 再受講/4,110円	5,650円
幼児 Aコース	水	18:00~18:50	年齢/平成30年9月30日時点で5歳以上の未就学児 定員/20人 ※最少開講人数 8人	保護者が会員の場合 新規/ 820円 再受講/4,110円	
	木	16:00~16:50			
	金	18:00~18:50			
初級 Bコース	土	10:00~10:50 18:00~18:50	年齢/小学生 泳力/クロールで25mを泳げない児童から 中級を目指す児童 定員/40人 ※最少開講人数 10人	新規/無料 再受講/4,110円 ジュニア会員/ 3,600円	
	水・木・金・土	17:05~17:55			
	金	19:05~19:55			
	土	11:00~11:50 18:05~18:55			

負担が少ない水中歩行から楽しいアクアエクササイズまで、成人向けのコースも種類いろいろ!

コース	曜日	時間	対象者・定員	受講料	
				スポハラ会員	一般
レディース Lコース	火 木	11:00~12:00	年齢/16歳以上の女性 泳力/不問 定員/30人 ※最少開講人数 10人 一般営業時間外なので、プールの中は女性のみ! 周囲の目を気にせず受講できます	新規/無料 再受講/4,110円 ミニアクア再受講/ 2,050円	5,650円
一般成人 Fコース	水	19:00~20:00	年齢/中学生以上 泳力/不問 定員/30人 ※最少開講人数 10人		
	金	13:30~15:00	年齢/16歳以上 泳力/4泳法泳げる方 定員/15人 ※最少開講人数 6人	2教室目から 1教室に付き 3,080円 ミニアクア/ 2,050円	ミニアクアのみ 3,080円
シニア Sコース	水	14:00~15:00	年齢/おむね60歳以上 泳力/不問 定員/30人 ※最少開講人数 10人		
水中運動					
エンジョイ アクア Eコース	火	20:10~21:00	年齢/16歳以上 定員/火 20人 水 40人 ※最少開講人数 12人 木 20人		
アクア エクササイズ Eコース	水	11:10~12:00			
ミニアクア eコース	木	14:20~14:50			
水中歩行 Hコース	金	11:00~12:00	定員/16歳以上 定員/30人 ※最少開講人数 18人		

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、スポハ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!!

神泉の湯

入浴料  
大人500円 → 400円に  
TEL 025-788-0260

<p>Sound Bowl サウンドボウル 六日町店</p> <p>シューズ代無料</p> <p>TEL 025-770-2611</p>	<p>すいぽろ</p> <p>美容液4本分チャージ!マスクエステ 4,320円 → 3,500円</p> <p>TEL 025-783-4580</p>	<p>ECCジュニア 六日町八幡教室</p> <p>無料体験レッスン参加者に クリアファイルプレゼント</p> <p>TEL 025-772-3795</p>	<p>若井クリーニング</p> <p>持ち込みの方に限り 衣類クリーニング料金10%OFF</p> <p>TEL 025-775-2153</p>	<p>BOXING CLUB OVER THE RAIN</p> <p>1回無料体験</p> <p>TEL 080-4718-2006</p>
<p>池田記念美術館</p> <p>入館料を20%OFF (通常500円→400円)</p> <p>TEL 025-780-4080</p>	<p>全蔵館 グレースコートホテル</p> <p>チャペル教会挙式プレゼント ご宴会時にお好きな飲み物を ボトル1本サービス (10名様以上)</p> <p>TEL 025-772-2377</p>	<p>洋服・和服のケア&amp;しみ抜き 有限会社 協栄ドライ</p> <p>持ち込みの方に限り ふれ愛カードポイント2倍!</p> <p>TEL 025-772-4162</p>	<p>wandringサービス</p> <p>TEL 025-775-7330</p>	<p>TOHIZAI H2O TREATMENT 東西化学産業株式会社</p> <p>TEL 025-249-1348</p>
<p>きりに</p> <p>1,000円以上のお食事の方 ソフトドリンクサービス</p> <p>TEL 025-776-2460</p>	<p>Brain! 子どもの教室 六日町五中校 (025)774-3033</p> <p>1回無料体験</p> <p>TEL 025-774-3033(代)</p>	<p>ピタッ ほけん</p> <p>イオン六日町店 TEL 0120-728-778(代)</p>	<p>五所スキー場</p> <p>初心者アルペンスキー教室を バックアップ!</p> <p>TEL 025-776-2132</p>	<p>上白の郷 (うしろの郷)</p> <p>代金から10%割引 (宴会を除く)</p> <p>TEL 025-782-1197</p>
<p>子育会</p> <p>TEL 025-773-3456</p>	<p>木の葉</p> <p>日帰り入浴 800円 → 500円</p> <p>TEL 025-773-3456</p>	<p>ムラタヤ スポーツ</p> <p>スポーツシューズ、スポーツウェア 定価より20%割引</p> <p>TEL 025-784-2407(代)</p>	<p>HIGH PUSH</p> <p>3つの特典をそれぞれ1回サービス致します</p> <p>TEL 025-770-0808</p>	<p>株式会社 関電気</p> <p>TEL 025-772-2054</p>
<p>MAX トレーニング GYM</p> <p>体験料2,000円を無料に! (お一人様1回限り)</p> <p>TEL 025-772-4608</p>	<p>(有)新伸代行</p> <p>TEL 025-770-2620</p>	<p>一鏡一灸堂 大塚鍼灸治療院</p> <p>会員様特典はお問い合わせください</p> <p>TEL 025-772-4411</p>	<p>新佳和家</p> <p>寝具のクリーニング代金 30%割引</p> <p>TEL 025-776-3811</p>	<p>株式会社 北村商事</p> <p>TEL 025-772-2235(代)</p>
<p>M.J.S ミュージカル ジャズダンススタジオ</p> <p>2,000円の体験レッスンを 無料体験 (お一人様1回限り)</p> <p>TEL 080-3451-5261</p>	<p>CoCo 茶屋</p> <p>2,000円お買い上げで コーヒー券をサービス</p> <p>TEL 025-778-1316</p>	<p>虹の丘</p> <p>日帰り入浴 1,000円 → 500円 (半額サービス)</p> <p>TEL 025-773-3333</p>	<p>カクチョウ印刷株式会社</p> <p>TEL 025-782-0071</p>	<p>MINAMIUONUMA SHIMINKAIKAN 南魚沼市民会館</p> <p>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)</p> <p>TEL 025-773-5500(代)</p>