



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 スケートパークシーズン券 **30%引き!**
- 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。

陸(おか)の教室のご案内

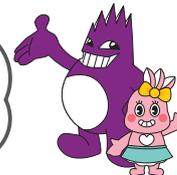
◆申込み開始日は、教室ごとに異なります。

◆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8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」

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8年度、当該教室を初めて受講する方。
【再受講】令和8年度、第1期・第2期等に受講経験のある方。

スポパラ直営【地域展開クラブ】

種目・クラブ名	対象	期間	時間	活動費
水泳 南魚中学水泳クラブ (NSC)	市内中学生	通年 (年間40回)	土 9:00 ~ 10:00	月額1,600円 (別途プール入場料)
卓球 南魚スマッシュ J.C.	市内中学生 (小学3年生~)	通年 (年間48回程度)	土 夏季 9:30 ~ 11:30 冬季 13:30 ~ 15:30	年額2,200円

ジュニアスポーツクラブのご紹介 (黄色は地域展開クラブ)

野球	・ ROKUSHO ・ 八海シャークス ・ 五十沢ヤングバーズ ・ ヤンキース ・ 塩沢ヤッターズ ・ 石打スピリッツ ・ 塩沢ヤンチャーズ ・ 上田トラウツ ・ 中之島ジュニアイーグルス ・ 藪神ビクトリーズ ・ M J B C ・ 八海 ・ 大和 B C ・ 塩沢4UNITY
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 ・ 六日町 YVC ・ 八海バレーボールクラブ ・ 大和バレーボールクラブ ・ 塩沢バレーボールクラブ
運動	・ ジュニアアスリート育成塾 [F.A.S.T.]

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 ・ FC八海 ・ C F アトレティコ魚沼 ・ L E GAME 南魚沼
テニス	・ 六日町ジュニアテニスクラブ (硬式) ・ 塩沢ジュニアテニスクラブ (硬式) ・ 南魚沼市ジュニアテニスクラブ (硬式) ・ 南魚沼 RYDEEN (軟式)
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
バスケットボール	・ 六日町ミニバスクラブ ・ 南魚沼 Rising ・ 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 ・ 塩沢ミニバスクラブ ・ 南魚沼 Rising U15 (六日町・大和・塩沢) ・ BLAZE

陸上競技	・ 南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ
スケートボード	・ 南魚沼ジュニアスケートボードクラブ
自転車	・ 八海山麓マウンテンバイククラブ
柔道	・ 六日町柔道クラブ ・ 大和柔道クラブ ・ 塩沢柔道クラブ志天会 ・ 南魚沼柔道連盟
すもう	・ 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 ・ 南魚沼剣道クラブ

レスリング	・ 八海レスリングクラブ
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	・ 石打ジュニアスノーボードクラブ ・ 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。主に消耗備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 <https://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。

～親子・幼児コース～

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 2期 9月～12月（全12回）	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 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期 4月～7月 2期 9月～12月（全12回）	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27日～7月31日 C・D 8月3日～8月7日（全5回）	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17日～8月21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・6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
NEW 新1年生応援（教室プレ体験） 4月3日（金）17:05～17:55 4月4日（土）10:05～10:55 17:05～17:55	新1年生	4月3日（金） 4月4日（土）	初 無料 一 600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5日（土）	初 300円 一 600円
泳力検定会 11:00～	小学生以上 ※25m泳げる方	3月20日（土）	初 無料 一 100円 共通 検定料500円×種目数 認定料1,000円

～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 第1回 11:00～12:00 第2・3回 10:00～11:00	16歳以上	第1回 7月11日（土） 第2回 12月9日（水） 第3回 3月17日（水）	初 無料 再 300円 一 600円

～大人の水泳教室～

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 三 7,200円
NEW 一般ビギナー (FB) 木 13:00～14:00	中学生以上		
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 三 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15日・29日・10月13日 (全3回) ☆南魚沼スポーツパラダイスの水泳指導員希望者
--	--

～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21日～24日 第2回 12月 1日～ 4日	初 1,200円 再 1,200円 三 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 三 7,200円	
NEW アクアウォーク45 (W) 木 9:30～10:15		3期 1月～ 3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 三 6,000円	
ミニアクア (e) 木 14:20～14:50		1期 4月～ 7月 (全12回) 2期 9月～11月	初 無料 再 5,700円 三 7,200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 三 3,000円	
南魚沼市一般介護予防事業 水中運動 (M) 火 14:00～15:00		1期 4月～ 7月 (全12回) 2期 9月～11月	初 無料 再 5,700円 三 7,200円	
		3期 1月～ 3月 (全10回)	初 無料 再 4,800円 三 6,000円	
		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	
		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。		

協賛企業・店舗のご紹介

※順不同 ※敬称略

株 式 会 社 ロ ー テ ッ ク		富 山 電 気 株 式 会 社	
小 島 電 設 株 式 会 社		雪国のお土産処 利七屋	株式会社ナカヨシコーポレーション
株式会社高 辰 組	ECCジュニア 六日町西泉田教室	株式会社工 ー ル	まちのクリーニング屋さん 協栄ドラッグ
株式会社萬 装	大洋設備工業株式会社	株式会社江口設備工業	株式会社肉 の 片 山
新和コンクリート 工業株式会社	新和商事株式会社	株式会社新潟総合警備 保障株式会社魚沼支社	株式会社大 野 屋
FMゆきぐに/雪国新聞	みなみ魚沼農業協同組合	株式会社新潟ダイハツモーターズ 六日町営業所	株式会社六日町石油センター
有限会社クリア設備	株式会社カネカ建設	有限会社ミドリ電業	六日町動物病院
有限会社ハウスクリーンサービス	ほてる木の芽坂	文具館タキザワ六日町店 株式会社滝沢印刷	M A X トレーニングGYM
原澤工業株式会社	有限会社イケダオート	株式会社中 町 板 金	塩沢そば処 田畑屋
有限会社吉 田 電 気	六日町スキークラブ	株式会社島 田 組	クリーニングショップ 新 佳 和 家
株式会社石 丸 電 気	r y u g o n	有限会社新 生 ア ル ミ	株式会社上 村 建 設
株式会社北 村 商 事	有限会社上 田 の 郷	カクチョウ印刷株式会社	有限会社広 芸 社
近藤産業株式会社	東西化学産業株式会社	菱機工業株式会社 長 岡 支 店	有限会社小 千 谷 支 店
城内整体療術	薬石風呂龍氣		

★協賛企業・店舗 随時募集中★

陸(おか)の教室のご案内

〈受講料の表記〉 初: 会員初受講

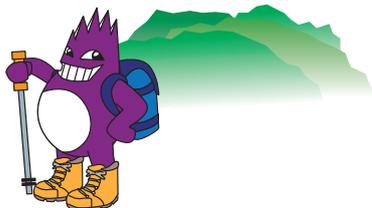
再: 会員再受講

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
	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
	ディスクステップ	どなたでも		13:00 ~ 14:00	
	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)
	ピラティス	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
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	
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	16歳以上	通年	夏季 9:30 ~ 11:30 冬季 13:30 ~ 15:30	参加条件: スポパラ会員登録 初 無料
卓球【ラージボール】 会場: 塩沢勤労者体育センター			※詳細はお問い合わせください。 9:30 ~ 11:30	
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		
スラックライン講習会	どなたでも	5・7・9月 (水/月1回)	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)



皆様からのご入会を
お待ちしております!