

1月~3月  
 (全10回)

## 第3期 水泳教室参加者募集!!

受付  
 期間

12/1日 9:00 ~ 11日 21:00まで

抽選日

13日金 17:00~

追加募集(空きがある教室及び2教室目)

14日土 9:00~25日水 17:00まで

水中での運動は無理なく身体を動かさせます。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。

**申し込み方法** 申込用紙に必要事項を記入して、フロントへ提出してください。

※申込用紙はディスプレイ南魚沼にあります。 ※子どもの教室は、定員を超えた場合に抽選を行います。  
 ※大人の教室は、申し込みと同時に受講料のお支払いが必要となります。(先着順で受け付け、定員に達し次第締め切りとなります。)

**【子どもの教室】** 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！ 中級・上級教室も募集します。

コース	曜日	時間	対象・泳力・定員	受講料	
				スポパラ会員	一般
親子(O)	土	12:00~12:50	対象/令和7年1月末日時点で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	新規/無料 再受講/4,800円	6,000円
幼児(A)	水~金	18:00~18:50	対象/令和7年1月末日時点で5歳以上の未就学児 定員/各20人	新規/無料 再受講/4,800円	
	土	10:00~10:50 16:00~16:50			
初級(B)	水~金	17:05~17:55	対象/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/各40人(土10:00~30人、 11:00~50人)	新規/無料 再受講/4,800円 ジュニア/4,200円 ジュニア2教室目/ 4,800円	
	金	19:05~19:55			
	土	10:00~10:50			
		11:00~11:50 17:05~17:55 18:05~18:55			

**【大人の教室】** 水泳をはじめ、負担が少ない水中歩行からアクアエクササイズなどご用意しています。

レディース(L)	火・木	11:00~12:00	対象/16歳以上の女性 定員/各30人	新規/無料 再受講/4,800円	6,000円
一般(F)	水	19:00~20:00	対象/中学生以上 泳力/金・4泳法泳げる方 定員/水・30人、金・15人		
	金	13:00~14:30			
シニア(S)	水	14:00~15:00	対象/概ね60歳以上 定員/30人	※ミニアクアのみ 再受講/2,400円	※ミニアクアのみ 3,000円
アクアエクササイズ(E)	水	11:10~12:00	対象/16歳以上 定員/(E)・40人、(e)・20人、 (H)・30人	参加の都度、300円	
ミニアクア(e)	木	14:20~14:50			
水中歩行(H)	金	11:00~12:00			
南魚沼市 一般介護予防事業 水中運動(M)	火	14:00~15:00	対象/南魚沼市在住の65歳以上の方 定員/30人 ※定員を超えた場合は抽選となります。		

# スポーツ教室「体育寺子屋(冬期)」

## 初心者アルペンスキー教室参加者募集!!

**会場** ムイカスノーリゾート

**日程** 土曜日(全5回) 9:30~11:30

1月	11日・18日・25日
2月	1日・8日(15日・22日 予備日)

**対象** 小学生

アルペンスキーが初めての方~ボーゲンの習得を目指す方

**定員** 40名(先着)

**受講料** 会員/3,600円 一般/6,000円

別途、施設利用料(リフト代)

※シーズン券をお持ちの方は、施設利用料の支払いはありません。

**保険料** 会員は年会費に、一般参加者は受講料にスポーツ安全保険料が含まれています。

**受付** 12月3日(火) 9:00~

※詳細はお問い合わせください。

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・店舗のみならず ※順不同

小島電設株式会社		富山電気株式会社		
ムラタヤ	有限会社クリア設備	田畑屋	菱機工業株式会社	長岡支店
上田の郷	株式会社上村建設	(有)ハウスクリーンサービス	ペレットマン南魚沼	ピタッとほけん FICパートナーズ株式会社
カクチョウ印刷株式会社	小林接骨院	原澤工業株式会社	MAXトレーニングGYM	(有)新生アルミ
ALSOK新潟総合警備保障株式会社	ほてる木の芽坂	クリーニングショップ新佳和家	株式会社滝沢印刷 六日町店	(株)中町板金
ECCジュニア六日町八幡教室 桜井善子	有限会社桐生建材興業	有限会社新伸代行	有限会社イケダオート	六日町スキークラブ
有限会社インディーテクノロジー	六日町動物病院	有限会社ハツ峰養魚	有限会社吉田電気	(一社)五十沢キャンプ場
株式会社六日町石油センター	有限会社ダイヤモンド警備保障	新生ビルテクノ(株)小千谷支店	株式会社島田組	株式会社北村商事
(株)ローテック	r y u g o n	株式会社石丸電気	東西化学産業株式会社	M J S
有限会社広芸社	ハウスクリーナーコマ	セノー株式会社 関東信越支店	中野化学株式会社	雪国のお土産処 利七屋
(有)ミドリ電業				

★協賛企業・店舗 随時募集★