

令和7年度

スポーツクラブ参加者募集

健康スポーツ教室

教室名 / 定員 / 内容	曜日・時間 / 場所	参加費
初心者向けピラティス教室 〈各10名〉  ピラティスのコアを中心に使うエクササイズでカラダを整えていきましょう。今年度はクラスを二つ開催します。月曜日は、ピラティス教室「程よくキツく、終わった後はスッキリ気持ち良く」木曜日は日常生活を向上させること（フレイル予防）を目的としたシニア向けクラスを開催します。	月曜日 これまで通りのピラティス教室 木曜日 フレイル予防向け（シニアの方向け） 10:00～11:00 【場所】 ウイング21 多目的室ほか 詳しくは担当へお問合せください	【1回参加】 1,500円
担当：田口 真 080-5647-1677		
楽しい卓球クラブ 〈30名〉  日頃の運動不足解消するため卓球を行います。またゲーム等を行いクラブ内のメンバーの懇親を図ります。楽しい卓球を行うことをめざします。また、今年度から毎週土曜日に高齢者向けのクラスができました。初心者の方も大歓迎です。	火・木曜日 13:30～15:30 土曜日（高齢者向け） 13:30～15:30 【場所】 北部トレセンアリーナ	【1回】 100円
火・木曜日 担当：篠崎 茂樹 090-1044-9525 / 土曜日（高齢者向け） 担当：池田 孝吉 090-7677-3205		
大人 HIPHOP クラス 〈15名〉  とにかく楽しんでいただけるhiphopのクラスです！初めての方でも基礎からゆっくりレッスンしています。Hiphopは難しいイメージですがとにかく楽しんでいただけます！	5月より毎週金曜日 10:30～11:30 【場所】 ウイング21 多目的室	【夏季/冬季10回】 各5,500円 【1回】 800円
担当：中澤 小百合 080-5025-9624		
楽しいウォーキング 〈15名〉  白馬の自然の中を楽しくウォーキングするクラスです。指導を受けるのではなく、自分たちのペースで楽しくお話をしながら歩いて運動不足解消、ストレス発散しませんか？雨天時は施設内のウォーキングとなります。	週1回開催 開催日、集合場所については 担当へお問合せください	【1回】 100円
担当：丸山 景子 090-1693-6473		



教室名 / 内容	対象/定員	曜日・時間	場所	参加費	回数	担当	問合せ先
白馬マウンテンバイククラブ 毎週月曜日16時30分より白馬岩岳MTBパークに集合し、楽しくMTBを乗ることを目的に小中学生向けの練習会を開催しています。詳しくはWEBサイトをご確認下さい。 hakubamtb.com	小・中学生 【40名】	毎週月曜日 16:30～18:00	白馬岩岳 雨天時は 体育館	【年会費】 1,500円 【1回券】 400円 【10回券】 4,000円	全21回	原知義	原知義 0261-75-2895
まめったヨガ New 身体の柔らかい時期から、ヨガを実施することで心も身体も柔軟に健康的に過ごす事ができます。また、動と静の動きを習得し心の調和を育む力が身につきます。心身の健康維持にも効果的です！ 	小学生（3年～6年） 中学生 親子参加可 【15名】	4/22（火）無料体験会開催 毎週火曜日 17:00～17:50 前期 5/13～7/15 後期 9/2～11/11	ふれあいセンター 2階学習室	【年会費】 1,000円 【各シリーズ】 （前期/後期 各10回） 6,000円 親子2人参加 8,000円 【各回参加】 800円 親子2人参加 1,000円	全20回	前田千恵	
まめったキッズ 年少から年長さんの運動遊び教室です。マット、跳び箱、鉄棒など様々な運動を楽しく実施し、幼少期に必要な体の基礎作りや、協調性などを身に付けていきます。出来たがえ運動の楽しさを実施するクラスです。	年少 【15名】 年中・年長 【25名】	4/23（水）無料体験会開催 毎週水曜日 16:30～17:30 前期 5月～7月 後期 9月～11月	 北部トレセンアリーナ	【年会費】 1,000円 【各シリーズ】 （前期/後期 各10回） 6,000円 【各回参加】 800円	全20回	山本拓真	前田千恵 090-1673-4770
まめったジュニア 小学生低学年対象の体操教室です。体の基礎づくりを基本に、鉄棒、マット、跳び箱など様々な運動で心身の健やかな成長、発達を促します。	小学生（1年～3年） 【15名】	前期 5月～7月 後期 9月～11月	 北部トレセンアリーナ	【年会費】 1,000円 【前期10回】 6,000円 【後期15回】 8,500円 【各回参加】 800円	全25回	長谷川純	
まめったアスリート 様々なスポーツをしているお子さんの体幹強化・フィジカルトレーニングで身体能力の向上、ストレッチボールなどで、身体の調子を整え、アスリートとしての基礎作りをします。	小学生 中・高学年（3年～6年） 【15名】	毎週木曜日 16:30～17:30 前期 5/8～7/10 後期 9/4～12/11	北部トレセンアリーナ 11月中旬から 役場多目的ホール	【年会費】 1,000円 【前期10回】 6,000円 【後期15回】 8,500円 【各回参加】 800円	全25回	長谷川純	
まめったボール遊び 小学生対象の放課後のボール遊び教室です。子供たちが楽しくボールに関わりながらも、基礎運動能力・自覚性・社会性を身につけられるように様々なボール遊びや運動、体の動きを体験して行きます。また、楽しくボール遊びを他学年と実施することで、リーダーシップ能力やコミュニケーション能力の習得にも。	小学生 【20名】	4/23（水）無料体験会開催 毎週金曜日 16:00～17:30 前期 5月～7月 後期 9月～11月	白馬北小体育館 役場多目的ホール	【年会費】 1,000円 【各シリーズ】 （前期/後期 各10回） 6,000円 【各回参加】 800円	全20回	丸山景子	丸山景子 090-1693-6473

お申込・お問い合わせは各教室担当者までお願いいたします。

※各自スポーツ保険への加入をお願いいたします。※ちらし記載の価格は全て税込価格です。

New 白馬アクティブスポーツクラブ (旧かけっこクラブ)

白馬アクティブスポーツクラブは、昨年度まで白馬かけっこクラブとして活動していました。今年度からはクラブ名を一新し、活動メンバーを中学生までに広げました。当クラブは、小学生クラスは子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる運動遊びの活動をし、中学生クラスは陸上競技に専門的に取り組んでいく活動をします。各スポーツのオフトレの場としても対応します。

火曜日・木曜日(小学1年～6年 定員20名) 16:30～17:30 南小グラウンド・体育館
水曜日(小学4年～中学生 定員20名) 16:30～18:00 中学グラウンド・ウイング21
土曜日(中学生) 8:30～11:00 中学グラウンド・ウイング21
※中学生の活動スケジュールは変更になる場合があります。

〈お問い合わせ先〉松澤 (090-2564-1529)

New 白馬マウンテンバイククラブ

競技会参加や体力と技術の向上を目指して真剣にMTBを頑張りたい中高生向けのクラブです。週4回(火、水、土、日)の練習会を村内で開催します。

詳しくはWEBサイトをご確認ください。hakubamtb.com

毎週火曜日・水曜日 16:30～18:00
毎週土曜日・日曜日 9:00～11:00
白馬岩岳・中学校周辺・白馬村各所

〈お問い合わせ先〉原 (0261-75-2895)

開拓使館

開拓使館では剣道を学ぶことを通して礼儀や返事、姿勢や立ち振る舞いなど身につけることができるよう、きびしさの中でも楽しく仲良く稽古をしています。稽古の他に年1度のクラブ祭や合宿も行っています。また、剣道で学んだ技や心を試す為、県内外の大会にも積極的に参加しています。ぜひ一度、お楽しみ体験会にいらして下さい。お待ちしております。

毎週月曜日・金曜日
19:00～20:30(年長・低学年は20:00まで)〈お問い合わせ先〉
ウイング21アリーナ・白馬南小学校 笹川 (090-2726-6242)

白馬アラグランデFC

アラグランデFCは、日本サッカー協会の理念と同じサッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献したいと考えております。ぜひ私たちと心身を動かし、心を動かし、大切なものをたくさん見つけていきましょう。

火曜日・木曜日 17:30～19:00 【キッズ(年中・年長)】
水曜日 16:00～ 金曜日 16:30～17:30
土曜日・日曜日 9:00～ 北部トレセン アリーナ
北部グラウンド・南部グラウンド

〈お問い合わせ先〉八木 (090-8527-4955)

白馬ジュニアバドミントンクラブ

白馬中バドミントン部の生徒が経験豊かなコーチ達の指導の下、週2回の活動をしています。基礎体力をつける事から始め、様々な大会にも積極的に参加し、技術向上を目指しています。

毎週火曜日 19:00～20:30 ウイング21
毎週土曜日 18:30～20:30 ウイング21
※スケジュールは変更になる場合もございます。

〈お問い合わせ先〉下川 (090-5337-8118)

SNOW KIDS (スノーキッズ)

団結成25年になるバレーボールチームです。仲間を大切に一緒に楽しくバレーボールをしませんか？私たち指導者は、勝つことよりも生涯を通して、バレーボールが好きになる子どもたちを指導していきたいと思っているバレーボール愛好家団体です。気軽に練習を見に来て下さい！

毎週水曜日・金曜日
19:00～21:00(小学生は20:30まで)
村内体育館

〈お問い合わせ先〉芳沢 (090-2228-8099)

指導者随時募集中

スポーツ少年団では、各単位団において子どもたちに指導していただける方を募集しております。得意種目、自薦他薦は問いません。熱意のある方をお待ちしています！

白馬リトルリーグ(硬式野球)

野球の楽しさを体感しながら、野球の技術・礼儀・集団行動など人間的成長を目指しています。選手それぞれ成長のスピードは異なり、野球選手として花が開くタイミングもそれぞれと考えます。将来を見据えて技術と知識を習得できるよう指導しています。

〈お問い合わせ先〉滝沢 (090-8843-6696)

白馬アスレチッククラブ

小学生を中心に陸上競技の「走る・飛ぶ・投げる」の楽しさを学び、多数の陸上競技、駅伝、マラソン大会にチャレンジし、子どもの頃に最も重要な「脳の開発」と「健全な体と心の育成」を願い指導しています。

〈お問い合わせ先〉太田 (090-4592-8304)

白馬トランポリンクラブ

トランポリンの基本ジャンプから1回宙返り・2回宙返りの技の指導も行っています。競技クラスの子供達には自分で目標を設定させ、目標に向かった練習をコーチがサポート、バジテストクラスの子供達はバジテスト1級目指して基本技を練習します。随時体験も行っていますので、気軽に覗いてみて下さい。

毎週月曜日・木曜日 17:15～20:00
源太郎ジム

〈お問い合わせ先〉永井 (070-1045-0881)

白馬NBAクラブ

白馬NBAクラブは、村内小学生と白馬中学バスケットボール部を中心に活動しています。バスケットボールの楽しさをたくさんの子供たちに知ってもらおうと始めました。小学生・中学生を含めても大人数とは言えませんが、毎週楽しみに参加してくれる子供達の為にも頑張って活動しています。団員を募集していますので入団希望者は気軽にウイング21アリーナまで見学に来て下さい。※指導者(一緒に遊んでくれる人)を募集しています。

毎週金曜日 19:00～21:00 〈お問い合わせ先〉
ウイング21アリーナ 藤原 (090-2595-6148)

白馬JBB「竜神」(軟式野球)

白馬村と小谷村の小学生1年生～6年生対象の軟式野球チームです。公式戦1勝目指して練習中。チームワークのいいチームです。男女問わず部員募集中！まずは、キャッチボールから。

5月～11月上旬までの
毎週水曜日 15:30～17:30
北小・南小グラウンド・飯森グラウンド(白馬村)
毎週土曜日 9:00～12:00 〈お問い合わせ先〉
南部グラウンド・千國グラウンド(小谷村) 下川 (090-3149-4053)

白馬ベースボールクラブ(軟式野球)

中学生の軟式野球で活動しています。現在は団員が少なく「大北野球クラブ」(大北地域中学校4校)の合同チームで活動しています。合同チームならではの、色々な地域の仲間と一緒に活動しましょう。

水曜日 19:00～21:00 白馬村内
土曜日 8:30～15:00 高瀬中学校
日曜日 8:30～13:00 大町中学校

〈お問い合わせ先〉畠山 (090-9825-8996)

白馬陸上競技協会

当協会は49年間活動してきました。競技会では長野県実業団大会で総合優勝や各駅伝大会にて優勝数回、個人では昨年箱根駅伝エース区間の花の2区を走破した花岡君(東海大学)はじめとする多数の実績もあります。運動の基本「走る・飛ぶ・投げる」を初心者から下記のとおり練習会をしています。何時でも体験できますので新しい皆さんのご参加をお待ちしております。※雨天対策及び冬季練習でウイング21を使用することがあります。

毎週火曜日 18:30～20:30 北部グラウンド
毎週土曜日 13:30～15:30 白馬中グラウンド 〈お問い合わせ先〉
冬季 13:30～15:30 スノーハープ(クロスカントリー) 太田 (090-4592-8304)

白馬村ソフトボール連盟

「生涯現役」をモットーに37歳以上、約150名の会員で活動しています。今年度より北城・神城2リーグを一本化した白馬リーグとして、早朝1時間汗を流すと共に、春・秋にトーナメント大会を行います。年齢差40歳以上の選手たちが同じフィールドでプレイしながら親睦を深めています。スポーツで汗を流したい方、私たちと一緒に楽しみながらプレイしませんか？ご経験のある方ない方、お気軽にご連絡ください。

5月～7月 白馬リーグ 6チーム
春・秋 トーナメント戦 〈お問い合わせ先〉
北部グラウンド及び南部グラウンド 松沢 (090-1403-4232)

早起き野球白馬リーグ

日々の運動不足解消をするともに野球を楽しむ事を通じ、他業種の人達と交流を深める。5月連休明けから約4ヶ月間にわたり週2試合ペースで朝5時頃より試合を行っております。早朝より白熱した試合が行われています。若手からベテランが登録し皆で野球を楽しむことが白馬リーグの特徴です。興味を持たれた方は気軽にご連絡ください。

5月～9月 AM5:00～AM7:00 〈お問い合わせ先〉
北部グラウンド 倉科 (090-9358-8983)

白馬村バレーボール連盟

今年度より、白馬村バレーボール連盟に改名しました。9人制、6人制、男女関係なく一緒にバレーボールをしませんか？

4月後半から11月まで(8月は休み)です。
毎週木曜日 19:30～21:30 〈お問い合わせ先〉
北部トレーニングセンター 畠山 (090-3281-0085)

白馬ミニバレーボール同好会

ミニバレーボールは柔らかいボールを使用した9人制のバレーボールです。未経験でも楽しむことができ、現在8チーム約110名で活動しています。シーズンを通してのリーグ戦、夏季、秋季大会を開催しています。練習は各チーム毎週1回程度行われています。お気軽にご連絡下さい。

練習は各チーム毎
リーグ戦: 4月～10月(日曜日)
19:30～21:30 B&G体育館 〈お問い合わせ先〉
夏季・秋季大会 ウイング21アリーナ 田中 (090-1539-8034)

白馬村ゲートボール同好会

ゲートボールは5人一組で2チームに分かれ、各自が自球を打って3つのゲートを順次くぐらせ、コート中央のゴールボールに当てる競技です。途中、自チームが有利に進行するようボールの打撃に工夫のいるゲームです。冬期も室内でオールシーズン楽しめるスポーツです。お気軽に連絡ください。

春・夏・秋/岳の湯前コート
毎週月曜日・金曜日 9:00～15:00
冬/岳の湯前アリーナ室内コート 〈お問い合わせ先〉
毎週月曜日・金曜日 9:00～15:00 伊藤 (070-9193-5062)

白馬テニス協会

テニス協会は、村内を中心に約130名の会員が在籍、8サークルの硬式テニスクラブが登録しており、各サークルがほぼ毎日、練習日を設定して活動。4月中旬から11月末までの期間で、春や秋には初心者でも参加できるお楽しみ大会も開催しています。初心者から上級者まで、小学生からベテランまで、テニスは生涯スポーツとして白馬村に根付いています。

4月中旬～11月下旬まで
グリーンスポーツの森テニスコート 〈お問い合わせ先〉
神城テニスコート 金井 090-3349-7623

白馬ソフトバレーボール連盟

ソフトバレーは1チーム4人の競技者が親しみやすい柔らかいボールを使用しプレーします。老若男女、経験者、初心者問わず、生涯を通じてバレーボールを楽しむよう願って考案されたものであり、誰もが満足するほど体を動かすことができます。ソフトバレーと一緒にやってみませんか？1回からでも体験ができますのでお気軽にお問い合わせください。

毎週1回 19:30～21:30 〈お問い合わせ先〉
ウイング21アリーナ 太田 (090-5315-1553)

白馬サッカー連盟

サッカー・フットサルを通して楽しい仲間づくりをしたいと思っています。未経験の方や初心者の方でも気軽に練習に参加していただけますので、ぜひ一度見に来て体験してください。練習はミニゲームが中心ですので一緒にボールを蹴って日頃の運動不足やストレスを解消しサッカーを楽しみましょう！40歳以上のシニア、レディースもありますのでシニアや女性の方の参加も大歓迎です！※グラウンド・アリーナの状況や大会等で曜日や時間が変更となる場合もあります。詳しくはお問合せください。

毎週水曜日 5月～11月 北部グラウンド 〈お問い合わせ先〉
19:00～21:00 12月～4月 ウイング21アリーナ 柴田 (090-1736-2212)

白馬村水泳協会

ベビーから高齢者まで、水慣れ・呼吸法・基本動作、泳法習得の水泳教室と、水中でリラックスしながら水の優しい抵抗を利用して全身運動ができる水中運動を開催しています。定期的に「水辺の安全教室」「防災教室」を開催し、楽しく安全に水と親しみ体力向上ができるよう、こころとからだの健康づくりを応援していきます。新たなイベント開催等、より多くの方に水と親しんで頂きたいと考えています。

白馬村 B&G 海洋センター 営業期間中 白馬村 B&G プール
休館日: 月曜日 ※詳しくは白馬村 HP をご覧下さい。 〈お問い合わせ先〉 (0261-72-5665)

白馬ゴルフクラブ

ゴルフは年齢や性別を問わず楽しめるスポーツです。「ルールとマナー」と思いやり」をモットーに、技術向上を目指し月に一度いろいろなゴルフ場に出向いてプレーを楽しんでおります。また男子・女子・シニア中信地区の予選会を経て、長野県の競技会にも参加しております。お気軽にお声掛けしてください。

4月～11月 月に一度 〈お問い合わせ先〉
各ゴルフ場にて 芹澤 (0261-72-3384)

白馬村マレットゴルフ連盟

交流・親睦の輪を広げ、健康の増進を図り、地域に貢献することを目的とし平成14年に発足。今年は137名の登録者で構成されています。白馬グリーンスポーツの森会場を拠点に、県下各地区との交流も盛んで、多くの大会に参加しています。各地区には支部長さんがいますので、お気軽に声掛けしてください。皆様のご参加をお待ちしています。

8:00～17:00 練習は随時 〈お問い合わせ先〉
白馬グリーンスポーツの森 武田 (090-8753-2125)

白馬村パワーリフティング協会

パワーリフティング競技を通じて一般の方はもちろん小中学生、高齢者の体力向上を行い、疲れづらい体を作っています。また、スキー・スノーボード等のスポーツの運動機能向上にも繋がります。白馬村大会・長野県大会・国体・全日本等の大会に参加し、一緒に世界を目指してみませんか。是非一度やってみてください。お気軽にご連絡お待ちしております。

チームレスキュートレーニングジム 〈お問い合わせ先〉
沖浦 (090-4292-4401)

白馬村スローピッチソフトボール

高齢者の運動不足解消するために、毎週飯森グラウンドで練習しています。ソフトボールと似ていますが、安全のために改良したルールとなっております。練習の成果は全国大会等で確認しています。60歳以上の方男女問わず興味ある方は連絡ください。

(春～秋) 土曜日 15:00～17:00
飯森グラウンド
(冬期間) 金曜日 14:00～16:00 〈お問い合わせ先〉
大町市屋内練習場 池田 (0261-72-3177)