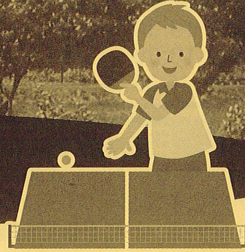
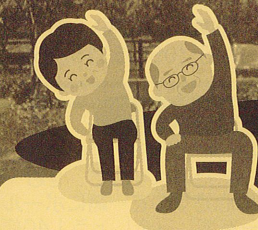






令和5年度


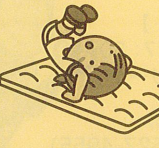
スポーツクラブ参加者募集

健康スポーツ教室



教室名 / 定員 / 内容	曜日・時間	場所	参加費	担当 問合せ先
初心者向けピラティス教室 (10名) New  ピラティスを通して体の動きを学び、姿勢や体の歪みを整えて肩こりや腰痛といったカラダの不調を予防していきましょう。初めて方向けに強度を落として簡単なエクササイズから始めていきます。	月曜日 10:00 ~ 11:00	北部トレセン 多目的室 または ウイング21 多目的室	【1回参加】 1,500円	田口 真 090-2176-1088
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。 	火・木曜日 13:30 ~ 15:30	北部トレセン アリーナ	【1回】 100円	池田孝吉 090-7677-3205
大人 HIPHOP (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！	金曜日 10:30 ~ 11:30	ウイング21 多目的室	【前期/後期10回】 各5,000円 【1回】 800円	中澤小百合 080-5025-9624
食講座 Let's eat to be happy (10名) 私たちのからだは食べたものでできています。知識を得て工夫していくことで、ご自身と向き合いながら理想のからだやパフォーマンスを最大限発揮できるからだに近づいていきましょう。健康・美・アスリート…など、毎回テーマにそって学びます。	【前期】 5/18・25 6/1・15・22 (木曜日) 19:00 ~ 20:00 ※後期の日程は後日お知らせします	ウイング21 多目的室	【前・後期各全5回】 3,000円 【1回】 800円	田代雅子 090-1868-5140
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	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 皆で楽しくMTBに乗る事を目的とした教室です。競技力向上を目指した練習や機能はありません。子供の意志を持って参加していただき、保護者の方も可能な範囲で活動に関わり、親子で一緒にMTBを楽しむことを活動の中心に置いています。	小・中学生 【40名】	月曜日 16:30 ~ 18:00	岩岳 MTBパーク	【10回チケット】 3,000円 【年会費】 1,500円	25回	堀勇・原知義	原知義 0261-75-2895
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。出来たが運動の楽しさを体験するクラスです。	年少 【15名】 年中・年長 【25名】	毎週水曜日 16:15 ~ 17:15	北部トレセン アリーナ 	【全20回】 11,000円 【前期/後期10回】 6,000円 【各回参加】 800円	20回	前田千恵	
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) 【20名】	無料体験会 4/26(水) 開催	北部トレセン アリーナ 	【全20回】 11,000円 【前期/後期10回】 6,000円 【各回参加】 800円	20回	山本拓真	前田千恵 090-1673-4770
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 無料体験会 4/26(水) 開催	北部トレセン アリーナ	【前期10回】 6,000円 【後期15回】 8,500円 【各回参加】 800円	25回	前田千恵・長谷川純	
まめったボール遊び New 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・自発性・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】	毎週金曜日 16:00 ~ 17:30 無料体験会 4/26(水) 開催	白馬北小 体育館	【全20回】 8,000円 【前期/後期10回】 4,000円 【各回参加】 500円	20回	丸山景子	丸山景子 090-1693-6473
まめった卓球 子供たちを中心に卓球の基本からゲームのルールなどを学び、ダブルスやシングルス戦などをするクラスです。基本的には楽しい卓球を目指します。今年度から中学生のお友達も受け入れます。	小学生 (4年~6年) 中学生 【20名】	毎週土曜日 13:30 ~ 15:30 無料体験会 4/26(水) 開催	北部トレセン アリーナ	【各回参加】 100円	30回	池田孝吉	池田孝吉 090-7677-3205
まめったスラックライン スラックラインとは細いベルト状のラインの上を歩いたり、跳ねたりするスポーツです。ラインの上で、バランスをとることにより体幹が鍛えられ、怪我の予防や美しい姿勢を維持できるようになります。同時に集中力も鍛えることができます。親子での参加も可能です。	小学生 (1年~6年) 【15名】	5月~11月 (第3土曜日 のみ) 10:00 ~ 12:00	ウイング21 アリーナ	【全7回】 6,000円 【各回参加】 1,000円 【親子参加全7回】 9,000円 【親子参加 各回参加】 1,200円	7回	永田亜佳理	上野香菜子 080-7693-2979

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。

※無料体験会を開催する教室は全て北部トレセンアリーナにて 16:30 ~ 17:30 に開催します。

