

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出来ました。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		

キッズ・ジュニアスポーツ教室

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、ヨガを実施する事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】	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。出来たが育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】	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、ストレッチポールなどで、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】	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。