

令和6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) ピラティスでカラダを整えましょう。姿勢や体の歪みを整えてカラダの不調を予防し、理想的な姿勢や動きを体に染みつかせることにより慢性的な痛みの改善や怪我の予防、スポーツ等のパフォーマンス向上にもつながります。	月曜日 10:00 ~ 11:00 (月曜日が祝日の場合はお休み) 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	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。	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 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！	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) 食講座① 春からスポーツを始めるご自身や成長期のお子さまをサポートされる方に、簡単ですぐに実践できるスポーツ栄養講座です。 食講座② 私たちのからだは食べものでできています。目標をもって少し意識して選択することでなりたい自分に近づいていきましょう。	食講座① 5/16 食講座② 5/23 木曜日 19:00 ~ 20:30	ウイング21 多目的室	【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
まめった スポーツリズム New リズムを刻むことで筋肉の収縮と弛緩を学習し、無駄な力みを無くすることで怪我のしにくい身体作りを目指します。このほかアジリティ(敏捷性)や柔軟性、体幹トレーニングなども取り入れ、様々なスポーツのベースとなる身体作りとパフォーマンス向上を目指します。	年中から 小学6年生 【15名】	5月スタート 毎週月曜日 16:30 ~ 17:30 無料体験会 4/22(月) 開催	【前期・後期・冬期】 ウイング21 多目的室	【年会費】 1,000円 【前期/後期 各8回】 5,000円 【冬期 5回】 3,000円 【各回参加】 800円	21回	松井由佳	松井由佳 080-2676-1761
白馬マウンテンバイククラブ 楽しくMTBを乗る小学生向けの月曜練習会と中・高校生と大人向けに社会体育として火・水・土・日の週4日間の練習会を開催しています。詳しくは「白馬マウンテンバイククラブ」のウェブサイトをご確認ください。 hakubambt@sunnysidehut.com	小・中学生 【50名】	月曜日 16:30 ~ 18:00 火・水曜日 16:30 ~ 18:00 土・日曜日 9:00 ~ 11:00	月曜日: 白馬岩岳 その他曜日: 中学周辺 雨天時は 体育館	【年会費】 1,500円 【月曜10回券】 3,000円 【社会体育月謝】 5,000円	【月曜練習会】 週21回	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。出来たが増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	北部トレセンアリーナ ウイング21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	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) 【15名】	無料体験会 5/1(水) 開催	ウイング21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	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、ストレッチポールなどで、身体の調子を整え、セルフケアで、怪我のしにくい身体づくりを目指します。	小学生 中・高学年 (3年~6年) 【15名】	毎週木曜日 16:30 ~ 17:30	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	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 無料体験会 5/1(水) 開催	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】 6,000円 【各回参加】 800円	20回	丸山景子	丸山景子 090-1693-6473

※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。

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。