

スポーツに親しみ、
楽しさを味わい継続することで
心身ともに健康で笑顔あふれる毎日を送ろう
4月から新しいプログラムがスタート

令和7年度 受講者募集 スポーツスマイリクラブ



健康こそ人生最大の資産。そして史上最高の投資です。お子さんからシニア世代まですべての方が健康でありますようにの願いを込めて...

新プログラム&リニューアルプログラム

ボールで ゆるめるヨガ教室



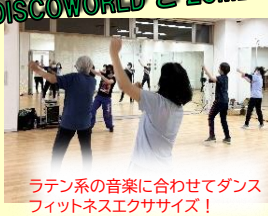
ボールで筋肉の緊張をゆるめて可動域と柔軟性をアップ!

骨盤ヨガピラティス



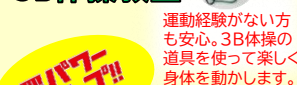
インナーマッスルや体幹を鍛えて、背骨や骨盤などの位置を正しく整えます。

フライディナイトフィーバー DISCOWORLD と ZUMBA



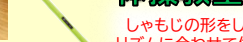
ラテン系の音楽に合わせてダンスフィットネスエクササイズ!

楽しく元気に 3B体操教室



運動経験がない方も安心。3B体操の道具を使って楽しく身体を動かします。

血行とリンパの流れを スムーズに バドルジャックス 体操教室



しゃもじの形をしたバドル(健康棒)を使ってリズムに合わせて体をほぐす健康体操です

技術力向上を目指す小・中学生向けプログラムがリニューアル

ビギナー&レベルアップバレーボール plus



もっと練習したいの声に応え、木曜日クラスに加えて、日曜日開催のクラスが追加されます。
個々に応じて手厚い指導をすることで、さらなる技術向上を目指し、バレーボール協会登録不要の大会にも参加します。

ヒップホップダンス



対象年齢を高校生まで拡大。発表会も開催予定!

しらかわジュニアアスリート



個々の目的に合った3コースから受講教室を選択できるよう、リニューアル!
月2回開催のlightコースの他、練習回数を増やして大会参加も可能となる通常コース、中学生のみ対象のplusコースを新設。さらなる技術アップを目指し、仲間と一緒にがんばろう!

その他各種プログラム、全35教室開催



4月からの受講は 3月24日(月)申込スタート
～受講料を添えて中央体育館窓口にてお申し込みください～
窓口受付時間: 9時～17時(祝日を除く)
問合せ: 0248-29-8655

各教室、先着順で定員となり次第終了となります。継続して受講できる更新システムを導入しているため、教室によっては申込開始日に定員に達している場合があります。ご了承ください。その場合はキャンセル待ちがで可(電話可)、教室に空きが出ましたら随時ご案内します。

教室空き情報などはこちらを

スポーツスマイリクラブ



NPO法人
白河市スポーツ協会

白河市北中川原30市総合運動公園内

☎ 0248-29-8655

✉ shirakawa.taikyou@yahoo.co.jp

《教室一覧》

☺ 通年継続タイプ (年間を通して開催する教室です)

◇ベビーの部 (歩き始めから～3歳のお子さんと保護者)

教室名	目的・内容	日程・場所・時間	対象・定員	講師	受講料(月額)
親子deイノウ (育脳) & リフレッシュ 教室	生まれてから数年のお子さん達は、新しい経験の連続です。見て、聞いて(聞こえて)動いて、触って感じる事が脳への刺激となり、脳も身体も心も育っていきます。お子さんたちは百人百色、みんな違ってみんないい! たくさん遊びを親子で楽しみましょう!	4/3～ 第1・3木曜日 10:30～11:30 アナビー エクササイズルーム	歩き始めのお子さん～ 未就園のお子さん とその保護者 20組	メンタルウエルネス トレーニング協会 ビジョントレーニング 指導員1級 玉木 尚子	1,600円 

◇プチキッズの部 (3～5歳)

スポーツ プチキッズ スタート教室	運動神経がぐんぐん伸びるプチキッズとその保護者でサーキット遊び、ボール遊び、長縄遊び…始めるのは今です! 最近はマラソンも取入れることで、長く走ることができる体力と心を育てています。昭和仕込み(元気にあいさつ、雑巾がけで掃除など)のエキスポも! ※年間40回	4/8～ 火曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか 14:30～15:30	3～5歳と (年中まで) その保護者 親子15組	松崎 真由美 (保健体育教員免許) 	2,400円
-------------------------	--	--	---------------------------------------	---	--------

◇キッズ (未就学児4～6歳)・ジュニア (小学生・中学生) の部

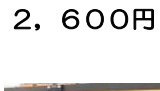
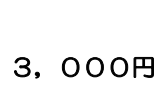
スポーツ キッズ 育成教室	外遊びの減った子供たち。鬼ごっこやスクーターボード、ボール遊び、縄跳びあそびを通して体力向上を図りながら身体を動かす楽しさを味わいます。マラソンやかっこいい陸上の先生から指導を受けます。『礼儀』や『あきらめない心』も育てます。 ※年間40回	4/9～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか 15:00～16:00	キッズ (年中・年長) 25名	松崎 真由美 (保健体育教員免許) ※サポートスタッフ 深谷 陽子 (保健体育教員免許)	2,400円
からだ 元気塾	コーディネーショントレーニングやマラソン走り方トレーニングを通して、バランスの良い身体作りと走・投・跳などの基本的な動きを身につけます。高速長縄やダブルダッチ、キックベースやドッチボールにもチャレンジしますよ。元気に挨拶から始まり『仲間と協力し合う心』や『最後までやり抜く心』も育ちます。 ※年間40回	4/9～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか 16:30～18:00	ジュニア (小学1～4年生) 30名	大金 正太 (公認陸上競技コーチ1) 菊地 祐二 (三段跳び東北チャンピオン)	2,600円 
ハイパフォーマンス 体育塾 ～目指せ! カッコいい中学生!!～	基礎体力向上トレーニングと走・投・跳のレベルアップを図ります。特に走力については短距離の専門の指導を受けながら力をつけていきます。個々に合わせたパフォーマンスアップを目指し、カッコいい高学年・中学生を目指すよ(´-`)-☆ ※年間40回	4/9～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか 16:30～18:00	ジュニア (小学3～6年生) 20名	大金 正太 (公認陸上競技コーチ1) ※サポートスタッフ 菊地 祐二 (三段跳び東北チャンピオン)	

通年継続タイプ

☆種目特化コース (特定の種目の専門的な指導を受けられます)

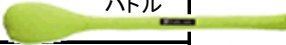
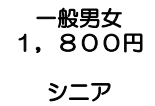
教室名	目的・内容	日程・場所・時間	対象・定員	講師	受講料(月額)
 Dream Treasure ★ ヒップホップ ダンス コースが増えるよ☆	栃木県北TOP最大級のダンススタジオDT★DSからの講師が毎回熱く、且つひとりひとりに気を配りながら丁寧に指導をしています。また、発表会に向けて目標をもってレッスンを受けます。教室の最後の5分間は保護者入室OKタイム。お子さんの頑張りを応援しましょう! ヒップホップで夢の世界へGO! 	4/5～ 第1・3土曜日 エクササイズ ルーム ★キッズ 15:10～16:00 ★ジュニア初級 16:05～17:00 ★ジュニア初中級 17:05～18:00	★キッズ (年中・年長・低学年) ※年少要相談 ★ジュニア初級 (小学生) ★ジュニア初中級 (中高生) ※小学生高学年要相談 各20名程度	DT★DS インストラクター あお 	キッズ 2,400円 ジュニア 2,600円
 チャレンジ! ミニ バスケットボール 教室	「友情」「ほほえみ」「フェアプレー」精神のもと、個人の体力向上とチームプレーの楽しさを体感しよう! バスケットの基礎練習やミニゲームを行います。 	4/14～ 第2・4月曜日 17:30～19:00 白三小学校体育館 ※3月 国体記念体育館	ジュニア (小学1～4年生) ※5・6年生要相談 20名	JSPQ公認 スポーツリーダー 芳賀 英雄	1,800円

※祝日や年末年始の休館日等の関係で、基本的な日程の開催曜日が変わる場合があります。

 エンジョイ！ サッカー 教室	アナビススポーツプラザのフットサルコートでボール遊びをしながらサッカーの技も学び、楽しく身体を動かします。 ※小学生は、各自でサッカー用ソックスとすねあてを準備していただきます。 	4/11～ 第2・4金曜日 フットサルコート ☆キッズ 15:00～15:50 ☆ジュニア 16:00～17:15	☆キッズ (年中～年長相当の4～6歳) ☆ジュニア (小学1～3年生) 各20名	日本サッカー協会 キッズリーダー D級コーチ 遠藤 淳	キッズ 1,800円 ジュニア 2,000円
 ビギナー☆ & レベルアップ♪ サッカー教室	○ビギナー・・・年間40回で基本技術UP♪ アナビービギナーチームとして交流大会にもエントリーします☺ ○レベルアップ・・・個人プレーの向上を目指したトレーニングを行い、最後はゲームでサッカーの楽しさを味わおう！月に1回はゴールキーパーの技能も学べます。	4/11～ 第2・4金曜日 ※ビギナーのみ (月3～4回) フットサルコート ☆ビギナー 17:30～18:50 ☆レベルアップ 19:00～21:00	☆ビギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各20名	ビギナー 遠藤 海 レベルアップ 山崎 登 GK指導 小松 孝生	 ビギナー 2,800円 レベルアップ 2,000円
 ビギナー☆ & レベルアップ♪ バドミントン 教室	○ビギナー・・・中学生になる前に少しずつ体力をつけつつバドミントンの基礎を学ぼう！ ○レベルアップ・・・フットワークの強化を図りつつ、技術の習得と向上を図ろう！試合形式の練習もやります。 ※チャレンジ！スポーツデー（スポーツの日）の交流試合や講習会に参加しよう！（希望者） ※年間38回	4/9～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか ☆ビギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00	☆ビギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各20名	白河バドミントン 協会指導員ほか	 ビギナー (4～6年生) レベルアップ (中学生)
 ビギナー☆ & レベルアップ♪ 卓球教室	○ビギナー・・・卓球の基本を学び、ラリーができるようにし卓球の楽しさを味わおう！ ○レベルアップ・・・基礎練習・多球練習を重ね、レシーブ、サービス強化を目指そう！ ※チャレンジ！スポーツデー（スポーツの日）に卓球交流試合に参加しよう！（希望者） ※年間38回	4/9～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか ☆ビギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00	☆ビギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各20名	白河市卓球協会 指導員ほか	 2,600円
 ビギナー☆ & レベルアップ♪ バレーボール 教室	○ビギナー・・・バレーボールの基礎的な技能を学び、バレーボールの楽しさを味わおう！ 試合形式にもチャレンジするよ。 ○レベルアップ・・・基礎的な技能の向上を目指し、専門的かつレベルの高い指導が受けられます。サーブの強化も目指そう！ ※年間38回	4/10～ 木曜日 (月3～4回) 国体記念体育館 ☆ビギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00	☆ビギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各20名	曳地 俊一 小野 寛久 (令和5年度春高バレー ベスト16監督・コーチ) ※サポートスタッフ 出島 佑莉 木野 美智子	 3,000円
☆さらに練習したい人は。。。 NEW ビギナー☆ & レベルアップ♪ バレーボール plus	○ビギナー、レベルアップコース共に木曜日の教室だけでなく、もっと練習してバレーボールが上手になりたい子！木曜日は参加できないけど、日曜日だけ参加できる子！どちらも大歓迎です。各コース、時間をずらして指導しますので、個々に対して手厚い指導が可能です。また、バレーボール協会に登録しない大会等に参加しますので、モチベーションもさらにアップ♪ ※年間24回	4/6～ 日曜日 (月2回) 国体記念体育館 ☆ビギナー 17:00～18:30 ☆レベルアップ 18:00～20:00	☆ビギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各15名程度	小野 寛久 高校指導者等 ※サポートスタッフ 出島 佑莉 木野 美智子	 2,400円
☆陸上教室が統合します。目的に合ったコース選んでさらにレベルアップしちゃいましょう♪					
 しらかわ ジュニア アスリート light	○ビギナー・・・体力向上を図りつつ陸上競技の楽しさを味わおう！ ○レベルアップ・・・主に、短距離走の技術の向上と中長距離のフォームの改善につながるトレーニングや実践的な内容を練習しよう！大会期・冬期などそれぞれの時期に合わせたトレーニングも行います。 ※年間24回	4/13～ 第2・4日曜日 陸上競技場 ☆ビギナー ☆レベルアップ 9:00～11:00	☆ビギナー (3～6年生) ☆レベルアップ (中学生) ※小学生高学年受講可 各30名	☆ビギナー 小中学校教員 陸上部指導経験者 西白・県南 陸上競技協会員 ☆レベルアップ 田嶋 和也 (元東邦銀行陸上部)	 1,800円
通年継続タイプ ☆ 選手育成コース（練習回数を増やして大会に向けての技術アップを目指します）					
しらかわ ジュニア アスリート	陸上の大会に出たい！活躍したい！もっと陸上を頑張りたいあなた（～）/専門的な指導を受けて自分の可能性を試してみませんか？ 強くてしなやかな身体と心づくりを。。。3年目のジュニアたちの活躍から目が離せませんね！ ◎予定種目：短距離・長距離・障害走 投てき・幅跳び ※年間96回	4/5～ 第1・3土曜日 第2・4日曜日 9:00～11:00 毎週火曜日 18:00～20:00 陸上競技場	ジュニア (小学4～6年生) (中学生) 40名程度	 丹治 康幸 大金 正太 (公認陸上競技コーチ1) 菊地 祐二 (三段跳び 東北チャンピオン)	Instagram にて活動の様子  4,000円
しらかわ ジュニア アスリート plus	中学生に限定したクラスになりますのでより質の高い練習を行います。大会での上位入賞を目指しましょう！！ ◎指導種目：短距離・障害走 ※年間40回	4/9～ 水曜日 18:15～20:15 陸上競技場	中学生のみ 20名程度	小中学校教員 陸上部指導経験者	2,600円

◇一般男女・シニア（65歳～）の部

場所:全教室アナビススポーツプラザエクササイズルーム

教室名	目的・内容	日程・時間	対象・定員	講師	受講料(月額)
隙間時間に スッキリヨガ 教室	ヨガを通して女性の「元気で健康でありたい」をサポートします。柔らかい心と体をつくり、筋力もアップ♪『自分をもっと好きになる』をテーマに当たり前の毎日に心のゆとりと笑顔を増やしましょう！ ※年間40回	4/7～ 月曜日 (月3～4回) ①9:00～9:50 ②10:00～10:50	一般女性 シニア女性 各18名	全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子	一般男女 2,400円 シニア 2,200円
癒しの ハワイアン エクササイズ 教室	ハワイアンミュージックに合わせ、呼吸法や部位別ストレッチを組み合わせたエクササイズで、ゆったりと身体を動かします。フラは難しい。。。と思っている初心者の方も大歓迎！	4/15～ 第1・3火曜日 9:15～10:15 ※5/6振替休日開催予定	一般女性 シニア女性 20名	ハワイアン エクササイズ インストラクター 小針 永子	  一般男女 1,800円 シニア 1,600円
RENEWAL ! 楽しく♪元気に 3B体操教室	3B体操の用具を使用して、ご自身の体力に合わせて無理なく安全に行える体操です。いつまでも自分の足で歩ける身体作りを目指して、楽しく元気に頑張りましょう！	4/8～ 第2・4火曜日 9:15～10:15	一般 シニア 20名	日本3B体操協会 公認指導員 米津 和枝	
燃え～ 格闘技系 エクササイズ教室	エアロビクスの動きにパンチやキックを取り入れて、ストレス発散やシェイプアップ効果をプラス！音楽に合わせて、パワフルに日頃たまった心身の疲れを吹き飛ばしますよー(〇〇)／	4/1～ 第1・3火曜日 ①19:30～20:30 ※5/6振替休日開催予定	一般 シニア 20名	 日本ルーシーダットン 普及連盟 ルーシーダットン インストラクター 長谷川 恭子	
夜 整体 ヨガ教室	深い呼吸とやさしいポーズで、心と身体を穏やかに整えるタイ式ヨガです。ゆっくりとポーズを繰り返して柔軟性や筋力もアップ♪血流も良くなり身体の芯から温まり、免疫力もアップ♪	4/8～ 第2・4火曜日 ①19:30～20:30	一般 シニア 20名	全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子	
朝 シンプルヨガ教室	ヨガが初めての方、体力に自信のない方でもゆったりと動けるヨガです。心地よいと感じる範囲で無理なく動き続けることでけがの予防と筋力アップ♪元気に歳を重ねていきましょう♡	4/3～ 第1・3木曜日 9:15～10:15	一般 シニア 18名	全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子	
ボールで ゆるめるヨガ教室	ボールを使って筋肉の境目をほぐすことで一つ一つの筋肉がスムーズに動くようになります。年齢と共に硬くなる筋肉をボールでゆるませてからのヨガで気持ちよく整えていきましょう！	4/10～ 第2・4木曜日 9:15～10:15	一般 シニア 15名		
キラッと若返り ☆ ヨガ教室	新しい時代の始まりです！インドの伝統的なヨガの智慧で普段使わない筋肉を使い、様々な身体の機能を目覚めさせ、しなやかでタフな心と身体をつくりまします！すべては自分次第！一緒に進化しましょう☆ ※年間40回	4/11～ 金曜日 (月3～4回) 10:00～11:30	一般 シニア 20名	インド中央政府公認 VYASA卒業 全米ヨガアライアンス 200RYT 星 としえ	一般男女 2,800円 シニア 2,600円
～血液とリンパの 流れをスムーズに～ パドルジャックス 体操教室	パドルを使いリンパマッサージ、ストレッチ、ダンス、ゲーム（脳トレ）などをいろいろな音楽にのせて行うやさしい体操です。パドルを使った体操で血流を促し、リンパの巡りを良くすることで免疫力をアップしましょう(^_^)	4/4～ 第1・3金曜日 13:30～14:30	一般 シニア 18名	NPO法人 パドルジャックス 体操協会指導士 小黒 麻理子 	 一般男女 1,800円 シニア 1,600円 
トータルコアトレ 教室 ～筋・美・体～ RENEWAL ! 骨盤 ヨガピラティス 教室	コア（体幹）トレーニングで全身シェイプと脂肪燃焼メニューで、身体の基礎となる部分から丁寧に！！新年度から新しい講師と共にトータルビューティ目指して一緒に頑張りましょう☆	4/4～ 第1・3金曜日 ①19:30～20:30	一般 シニア 20名	健康運動指導士 橋本 美咲	
フライディナイト フィーバー♪ ★DISCO WORLD と ZUMBA 	最近流行りの昭和ユーロビートの曲に合わせて踊る人気のDISCO教室に 令和7年度より動きがよりダイナミックなZUMBAが加わります ダンス系フィットネスなので初心者の方も大丈夫です。	4/11～ 第2・4金曜日 ①19:30～20:30	一般 シニア 20名	AFAA プログラムマスター 鈴木 光代 AFAA 認定インストラクター 堀越 幸枝	
脳トレ& 骨こつ健硬 体操教室 火・木	この教室には『笑顔』『楽しい！』があふれています！脳・骨・筋肉に刺激を与え、丈夫で健康な身体をつくりまします。コツコツ続けて健康という財産を貯えましょう！！	火：4/15～ 第1・3火曜日 木：4/10～ 第2・4木曜日 13:30～15:00	65歳以上 優先 火・木 ともに20名	メンタルウェルネス トレーニング協会 ビジョントレーニング 指導員1級	
ピンピンキラリン☆ 膝痛・腰痛 予防教室	膝・腰の痛みの原因は筋力低下、運動不足、ストレス等様々です。何をしたら良いかわからない。。。1人で続けるのは難しい。。。そんな思いに応える教室です。身体も心も軽やかにいつまでも動ける身体をつくりまします！	木：4/3～ 第1・3木曜日 13:30～15:00	65歳以上 優先 20名	玉木 尚子	一般男女 2,000円 シニア 1,800円

短期タイプ

（短期間で開催する教室です。来館不要のWEB申込もOKです。） ☆白河市受託教室

白河市から委託を受けている教室のため白河市民優先です。 市外にお住まいの方で受講を希望する場合は白河市スポーツ協会までお問い合わせください。 日程は変更になる場合がありますので詳しくは広報しらかわ、学校から配布する チラシ、スポーツスマイリクラブHPをご覧ください。

対象	教室名	日程	曜日・時間	場所	定員	受講料	申込期間
小学生 ※対象学年にご注意ください	だれでもできる ドッジボール教室	5/8, 5/15, 5/22, 5/29, 6/5 (全5回)	木曜日 19:00～ 20:00	アナビー フットサル コート	20	¥1,500	4/21～5/2 ※窓口・WEBともに
	ジュニアトランポリン 教室※小学2年生以上対象	5/15, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12, 6/19, 6/26, 7/3, 7/10, 7/17 (全10回)	木曜日 19:00～ 20:30	中央体育館	20	¥3,500	4/21～5/2 ※Webのみ 4/25締切り
	自転車乗りノリノ教室 ※自転車に乗れるようになりた い児童対象	5/25, 5/31, 6/1 (全3回)	土・日曜日 10:30～ 12:00	市総合運動公園 陸上競技場	12	¥2,500	5/7～5/16 ※WEBのみ 5/14締切り
	水泳教室 ※小学4年生以上対象	7/21, 7/22, 7/23, 7/24, 7/25 (全5回)	月～金曜日 17:30～ 18:45	市民プール	20	¥3,000	6/30～7/11 ※窓口・WEBともに
	子ども自然体験教室 ※小学3年生以上の親子対象	8/1 (全1回)	金曜日 6:20出発 16:20帰着	福島県二本松市 安達太良山系	親子 10組	親子で ¥4,800	7/14～7/25 ※窓口・WEBともに
小・中学生	柔道教室	6/10, 6/12, 6/17, 6/19, 6/24, 6/26 (全6回)	火・木曜日 19:00～ 20:00	白河市武道館	10	¥2,000	5/26～6/6 ※窓口・WEBともに
	未来へ羽ばたこう ジュニアゴルフ教室	6/15, 6/22, 6/29, 7/6, 7/13, 7/20, 7/27 (全7回)	日曜日 14:00～ 16:30	白河ゴルフ 倶楽部他	10	¥5,000	5/26～6/6 ※窓口・WEBともに
	夏季剣道教室	7/21, 7/22, 7/23, 7/24, 7/25, 7/26 (全6回)	18:45～ 20:00	白河市武道館他	10	¥2,500	6/30～7/11 ※窓口・WEBともに
3年生 中学生	白河硬式野球教室 ※白河市外の方も受講可	10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30, 12/7, 12/14, 1/25, 2/1, 2/8, 2/22, 3/15, 3/22 (全16回・予備日含む)	日曜日 9:00～ 12:30	JR研修 センター 野球場他	30	¥12,000	9/15～9/26 ※窓口・WEBともに
5歳から 高校生	ジュニア 硬式テニス教室	5/10, 5/17, 5/24, 5/31 (全4回)	土曜日 9:30～ 11:00	市総合運動公園 テニスコート	12	¥2,500	4/21～5/2 ※窓口・WEBともに
小学生から 一般男女	弓道教室 ※中学生以上対象	5/26, 5/29, 6/2, 6/5, 6/9, 6/16, 6/19, 6/23, 6/26, 6/30 (全10回)	月・木曜日 昼の部10時～ 夜の部19時～	白河市武道館	各 15	¥3,000	5/7～5/21 ※窓口・WEBともに
	合気道教室	6/1, 6/8, 6/15, 6/22, 6/29 (全5回)	日曜日 9:00～ 10:30	白河市武道館	15	¥1,800	5/12～5/23 ※窓口・WEBともに
	アーチェリー教室 ※小学4年生以上対象	7/5, 7/12, 7/19, 7/26, 8/2 (全5回)	土曜日 14:00～ 16:00	アーチェリー 協会練習場 (西三坂)	10	¥2,500	6/16～6/27 ※窓口・WEBともに
	初・中級者 ソフトテニス教室 ※小・中学生、一般の初・中級者	9/10, 9/17, 9/24, 10/8, 10/15 (全5回)	水曜日 18:30～ 20:30	市総合運動公園 テニスコート	30	¥3,000	8/25～9/5 ※窓口・WEBともに
一般男女	パークゴルフ教室	5/9 (全1回)	金曜日 9:00～ 12:00	市総合運動公園 パークゴルフ場	8	¥500	4/21～5/2 ※窓口・WEBともに
	家庭バレーボール教室 ※女性限定	5/11 (全1回)	日曜日 9:00～ 14:00	第一市民体育館	20	¥1,000	4/21～5/2 ※窓口・WEBともに
	東弓道教室	5/26, 5/28, 5/31, 6/2, 6/7, 6/9, 6/14, 6/16, 6/18, 6/21 (全10回)	月・土 10時～ 水19時～	東弓道場	5	¥3,000	5/7～5/21 ※窓口・WEBともに
	登山教室	6/1 (全1回) ※雨天予備日6/8	日曜日 6時出発 17時帰着	栃木県日光市 社山	15	¥3,000	5/12～5/23 ※窓口・WEBともに
	ソフトバレーボール 教室※20歳～65歳対象	6/25, 7/2, 7/9, 7/16, 7/23 (全5回)	水曜日 19:00～ 21:00	大沼市民体育館	10	¥1,500	6/9～6/20 ※窓口・WEBともに
	グラウンドゴルフ教室	7/1, 7/3, 7/8, 7/10 (全4回)	火・木曜日 9:00～ 11:00	市総合運動公園 多目的広場	10	¥1,200	6/9～6/20 ※窓口・WEBともに
	スポーツウエルネス 吹矢教室	9/1, 9/8, 9/15, 9/29 (全4回)	月曜日 10:00～ 11:30	国体記念体育館	15	¥1,500	8/12～8/22 ※窓口・WEBともに

受講申込手続き方法

【☺通年継続タイプ】・・・要項1～3ページの教室

教室に空きがあれば年間を通して申込が可能です

新規申込手続き(窓口のみ対応)

申込は中央体育館(平日9時～17時)のみの対応となります。
教室空き状況を知りたい場合はHPまたは☎でご確認を！

※受講を継続する場合は、前月の1～25日までに翌月分の受講料の支払いをお願いします(更新手続き)。
中央体育館は9時～17時(平日)、アナビススポーツプラザは9時～20時まで(水曜日以外)手続きができます。

◎一括払いについて

- ・特別割引期間(4・5・6月)中に受講料の一括払い(令和7年度3月分まで)をすると5%引きに、半年払いは3%引きになります。キャッシュレス決済でお支払いの場合、一括払い1,000円、半年払いは500円のクオカードを進呈します。
- ・令和7年度中に65歳になる方はシニア料金で手続きができます。



※受講料の支払いは月払い、半年払い(前期・後期)、一括払いが選択できます。
※新規申込時のみ現金での支払いをお願いします。
※更新手続きの際は、キャッシュレス決済も可能となります。

【単位:円】

月額受講料 (月払い) ※教室一覧参照	半年払い (3%引き) ※ 4月～9月分 ※10月～3月分	一括払い (5%引き) ※4月～3月分
¥1,600	9,310	18,240
¥1,800	10,470	20,520
¥2,000	11,640	22,800
¥2,200	12,800	25,080
¥2,400	13,960	27,360
¥2,600	15,130	29,640
¥2,800	16,290	31,920
¥3,000	17,460	34,200
¥3,600	20,950	41,040
¥4,000	23,280	45,600

※半年払いは通年、一括払いは6月末日までの手続きが割引対象となります
※キャッシュレス決済の手数料は受講者負担となります

【☺短期タイプ】・・・要項4ページの白河市受託教室

申込は、中央体育館窓口のほかWEBからの申込も可能です！

各教室ごとに申込期間が決まっております

来館不要の
WEB申込も対応



▶ 窓口での申込希望の方は、申込期間中に中央体育館窓口にて受講料を添えてお申込み下さい。
窓口対応は祝日を除く9時から20時までとなります(休館日は17時まで)。

▶ WEBからの申込希望の方は下記申込方法にて手続きをお願いします。 ※手数料はお客様負担となります

【短期タイプWEB申込方法】

- ① 右下のQRコードを読み取る
※または「スポーツマイリクラブ」で検索し、HPの「短期タイプ申込」に進む
- ② 「短期タイプ申込」のページが表示されたら、「短期タイプスポーツ教室の約束について」を読み、ページ下部の「同意する」をクリックし、新規会員登録に進む
- ③ 登録したメールアドレスに「新規会員案内のご案内」が届いたら、メール内の会員登録ページをクリックし登録に進む
- ④ 会員種別の選択 → 「短期タイプ」を選択
- ⑤ オプションの選択 → 選択にあらかじめチェックが入っているので、そのまま次へ
- ⑥ 登録情報の入力 → 必要事項を入力
- ⑦ 登録情報を確認して「登録ボタン」をクリック
- ⑧ 「新規会員登録承認完了」のメールが届いたら、メール内のログインURLをクリックし、会員ログインをする
(登録完了メールの配信は、多少時間をいただきます。週末に登録作業をすると、承認が週明けになります)
- ⑨ 会員ログイン後、ホーム画面の左上の三本線をクリック
- ⑩ イベント情報をクリック → 希望教室を選択
- ⑪ 内容を確認し、「申込はこちらから」をクリックし、チケット数は「1」のまま「申込む」ボタンをクリック
- ⑫ 「同意して申込」をクリック → 「支払い画面へ移動」をクリック → 「決済する」をクリック
- ⑬ 支払い方法を選択し、次へ → 支払い内容を確認し、次へ
- ⑭ 支払い方法に応じてメールが届く(コンビニ決済を選択した方は、期日内に支払いをする)
- ⑮ 支払いが確認でき次第、正式な受付完了

※教室受講終了後、退会の案内メールが届きます



短期タイプ申込