

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

スポーツスマイリィクラブ



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...

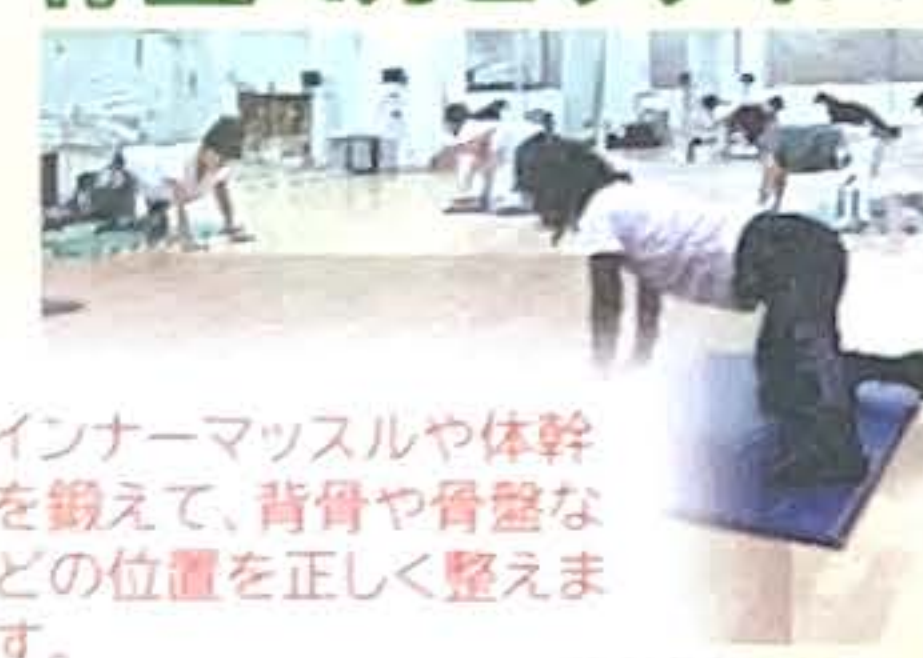
新プログラム&リニューアルプログラム

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



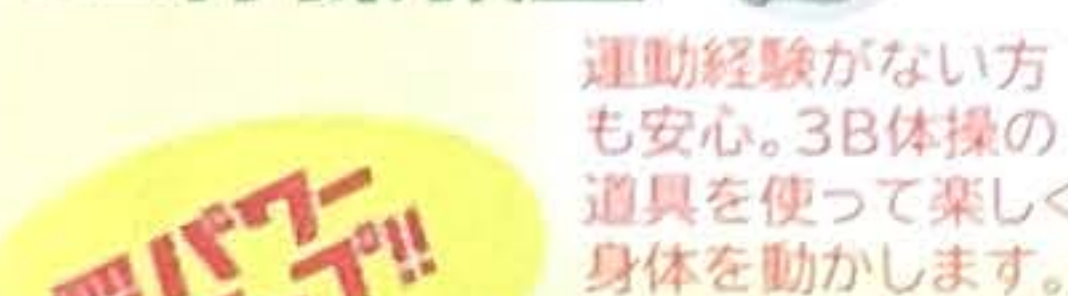
インナーマッスルや体幹
を鍛えて、背骨や骨盤な
どの位置を正しく整えま
す。

フライングナイトフーバー 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。

血液とリンパの流れを スムーズに

パドルジャークス 体操教室

しゃもじの形をしたパドル(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ので、教室によっては申込開始日に定員に達している場合が
あることをご了承ください。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

スポーツスマイリィクラブ



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

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

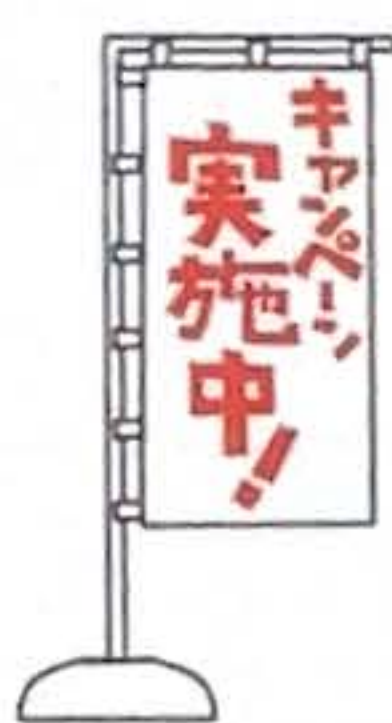
新規申込手続き(窓口のみ対応)

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

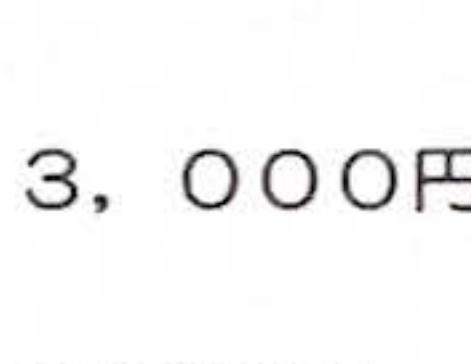
【短期タイプWEB申込方法】

- ① 右下のQRコードを読み取る
※または「スポーツスマイルクラブ」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



短期タイプ申込

※教室受講修了後、退会の案内メールが届きます

 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♪アナビス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) 2,600円 
 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	
 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もしますので、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	NEW 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