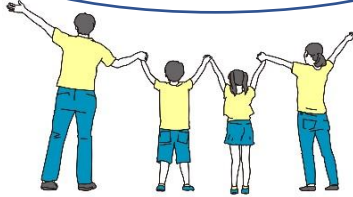


スポーツスマイリィクラブ 更新者用要項

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
あふれる毎を送ろう！！



健康こそ人生最大の資産！
そして
史上最高の投資です！



☆新規申し込み期間：令和4年3月28日（月）から

☆申込み場所：白河中央体育館窓口

☆お問い合わせ：29-8655

☆申込方法：受講料を添えて直接お申し込み下さい。（電話不可）

※ 窓口受付時間9時～17時
（祝日を除く）

※ 空きがあれば随時受付します。

※各教室、先着順で定員となり次第受付終了となります。

継続して教室を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み開始日に定員に達してしまっ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きません（電話可）教室に空きが出ましたら随時ご案内します。

⑤受講料：各教室の受講料は下記の表をご覧ください。

◎受講料年間一括払い特別割引期間（4・5・6月）について

- ・期間中に受講料の年間一括払い（3月分まで）をすると1教室受講で5%、2教室で10%、3教室以上で15%の割引となります。
- ・令和4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。
- ・家族で同時に年間一括払いすると、さらに5%割引となります。

☺通年継続タイプ月額料金



対象年齢 ※誕生日から該当	教室名	1教室の料金 (月額)	
◇ベビー (生後2ヶ月～3歳) ◇プチキッズ(3～4歳) ◇キッズ(4～6歳)	ベビーマッサージ・やさしいヨガ・エンジョイフィットサルキッズ	各1,500円	
	親子リズムフィットネス	1,800円	
◇ジュニア(6～12歳)	知育あそび&親子体操 スポーツプチキッズスタート(月3～4回：全40回) スポーツキッズ育成(月3～4回：全40回)	各2,000円	
	ミニバスケットボール・エンジョイフィットサルジュニア	各1,800円	
	からだ元気塾(月3～4回：全40回) ハイパフォーマンス体育塾(月3～4回：全40回)	2,300円 2,800円	
◇中高生・学生 ◇シニア(65歳以上) ◇一般男女(～64歳)	ハワイアンエクササイズ・肩こりほぐさサイズ3B ゆるトレ&リラックスストレッチ・整体ヨガ・シンプルヨガ DISCO&POPピラティス・フライデイトナイトDISCOがらす トータルコアトレA/B	一般男女	中高生・学生 シニア(65歳以上)
	パドルジャックス体操・脳トレ&骨コツ健硬体操A/B/C	各1,700円	各1,500円
	隙間時間にスッキリヨガ(月3～4回：全40回)	各2,000円	各1,800円
	若返りヨガ(月3～4回：全40回)	2,200円	2,000円
		2,700円	2,500円

この要項を保存用にお手元に欲しい方は、市役所、中央体育館、アナビースポーツプラザで配布中です。


《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。受講料は年間一括払いと月払いが選択できます。)

◇ベビーの部 (生後2カ月～3歳のお子さんとママ) ※妊娠されている方は申込前に電話でご相談ください。

教室名	目的・内容	日程・時間	対象・定員	場所	講師
ねんねの ベビーマッサージ 教室	親子のスキンシップは子どもの安心する気持ちを育て、信頼関係をつくります。気持ちが満たされると挑戦する気持ちや人とのコミュニケーションを自然にとりたくなるようです。ねんね期の赤ちゃんともママの笑ってふれあう教室です♪	4/5～ 第1・3火曜日 10:30～11:30	ねんね期 (2ヶ月～ハイハイ前) の赤ちゃんともママ 16組		ベビーマッサージ インストラクター 片山 宏美
知育あそび & 親子体操教室	知育あそびとは、一般的に子どもの知能を発達させる考えるあそびのことで、自分の手や身体、道具を使って表現したり創造したりしながら子どもの可能性を広げるあそびの1つです。ママの肩こりほぐし体操(3B)や親子体操を行い身体もたくさん動かすことも脳を育てます。 ※前半・後半入れ替え制です。	4/12～ 第2・4火曜日 10:30～11:45	☆ハイハイクラス (ハイハイから1歳と保護者) ☆あんよクラス (2～3歳と保護者) 合わせて20組	アナビー エクササイズ ルーム	モンテッソーリ講師 片山 宏美 (知育あそび) 3B体操指導者 三浦 祐子 (親子体操) ※サポートスタッフ 有馬 比呂美(教員免許)
子連れママの やさしい ヨガ教室	産後に気になる骨盤周りのケアや、体力アップのお手伝いをしながら、心と体のリフレッシュを目的とした教室です。子育てのお話も交えながら育児による疲れやストレスも、産後ヨガと一緒に解消していきましょう。	4/14～ 第2・4木曜日 10:30～11:30	2ヶ月の赤ちゃん ～未就学のお子様ともママ 14組		全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子 ※子ども見守りスタッフ 有馬 比呂美(教員免許)
はじめの一步 親子リズム フィットネス教室	就園前の身体の土台作りはとても大切！たくさんの刺激を受けて身体を動かすことは、脳を働かせ色々な感覚を身につけます。基礎体力をつけ、順番を守ったり我慢したり集団生活のルールも学びます。イラストカードやボール等の用具も使っての運動と産後のママエクササイズも一緒にできる教室です。	4/7～ 第1・3木曜日 10:30～11:45	歩き始め ～ 3歳のお子様ともママ 20組	アナビー フットサル コート	日本スポーツ協会 公認エアロビック 指導員 玉木 尚子

◇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簡単な運動をいろいろ体験します。サーキットトレーニング遊び、ボール遊び、長縄遊び…始めるのは今！昭和仕込み(元気にあいさつ、雑巾がけでお掃除など)のエキスポがいっぱい！笑	4/12～ 火曜日 (月3～4回) 14:30～15:30	3～5歳と (年少・年中) その保護者 親子15組		松崎 真由美 (保健体育教員免許)
-------------------------	---	--	--	---	----------------------

◇未就学児：キッズ (4～6歳) ・小学生：ジュニア (6～12歳)

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。『礼儀』や『あきらめない心』も育てていきます。	4/13～ 水曜日 (月3～4回) 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)
からだ 元気塾	コーディネーショントレーニングや体力向上運動(マラソンなど)、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動きづくりをします。高速長縄やダブルダッチ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』も育てます。	4/13～ 水曜日 (月3～4回) 16:30～17:50	ジュニア (小学1～4年生) 30名	中央体育館ほか	※サポートスタッフ 深谷 陽子 (保健体育教員免許) 溝井 涼雅 (リズムジャンプ ディファザー)
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、正しいボールの投げ方・走り方など個々に合わせたパフォーマンスアップを目指し、中学校からはじまる部活動へつなげます。トレーニング後は楽しい『遊びタイム』で思いっきりはじけるよ☆	4/13～ 水曜日 (月3～4回) 17:45～19:00	ジュニア (小学4～6年生) 15名程度	中央体育館ほか	走：溝井 涼雅 (リズムジャンプ ディファザー) 投・サポート：松崎 真由美 (保健体育教員免許)
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！	4/11～ 第2・4月曜日 17:30～19:00	ジュニア (小学1～6年生) 20名	白河第三小学校 体育館	JSPQ公認 スポーツリーダー 芳賀 英雄
エンジョイ！ フットサル 教室	令和4年度から主に小学1～3年生までのクラスになります！コーディネーショントレーニング遊びやボール遊びをしながらサッカーの技も楽しく学んできます。 ※小学生は各自でサッカー用ソックスすねあてを準備していただきます。	4/8～ 第1・3金曜日 ☆キッズ 16:00～16:50 ☆ジュニア 17:00～18:15	☆キッズ (年中・年長) ☆ジュニア (主に小学1～3年生) 各20名	アナビー フットサル コート	日本サッカー協会 キッズリーダー D級コーチ 遠藤 淳

※『エンジョイ！フットサルジュニア』と『かけっこ力UP陸上教室』の小学4年生以上は、令和4年度からビギナー&レベルアップ教室へ移行となり申込方法が変わります。

◇高校生・学生・一般男女・シニア（65歳～）の部

隙間時間に スッキリ ヨガ教室	ヨガを通して、女性の「美しくありたい、健康でありたい」をサポート！体の柔軟性を高め、筋力も鍛えられるようテンポよく動いていくヨガクラスです。自分で自分の心と体をゆるめて、忙しい毎日にゆとりと笑顔を増やしましょう！！	4/11～ 月曜日 (月3～4回) ①:9:00～9:50 ②:10:00～10:50	一般女性 シニア女性	アナビー エクササイズ ルーム	全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子
癒しの ハワイアン エクササイズ 教室	ストレッチや呼吸法を取り入れたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせて、フラのステップやハンドモーションで楽しく身体を動かします！初心者さんも大歓迎！！	4/5～ 第1・3火曜日 9:15～10:15	一般女性 シニア女性		ハワイアン エクササイズ インストラクター 小針 永子
肩こり ほぐさサイズ 3B教室	3B体操の用具を使用して肩のストレッチや体操を行い、肩まわりの筋肉をほぐします。同時に、頭・首の疲れを取ることで心も体もすっきりとした毎日を送りましょう！	4/12～ 第2・4火曜日 9:15～10:15	一般男女 シニア	アナビー エクササイズ ルーム	日本3B体操協会 公認指導員 三浦 祐子
ゆるトレ& リラクストレッチ 教室	ゆる～く身体を鍛える運動『ゆるトレ』。体力に自信がない方、運動が苦手な方でも無理なく身体を鍛えることができます。後半は、のんびりストレッチで一日の疲れを癒しましょう。。。(* `V `)	4/19～ 第1・3火曜日 19:30～20:30 ※5/3祝に開催予定あり	一般男女 シニア		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
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自己整体ができるタイ式ヨガです。ゆっくりとしたポーズを繰り返すことで柔軟性や筋力もアップ！血流も良くなるので、レッスン後には身体の芯からポカポカになり、免疫力アップ！間違いなしです！！	4/12～ 第2・4火曜日 19:30～20:30	一般男女 シニア		
シンプルヨガ教室	このクラスは、ヨガが初めての方、体力に自信のない方でも参加できるゆっくり動いていくヨガです。呼吸と共にゆっくり深めていくので、柔軟性や体力に関係なくどなたでも楽しめれます。皆さんの笑顔が増えますように…	4/7～ 第1・3木曜日 9:15～10:15	一般男女 シニア		全日本ヨーガ セラピスト認定講師 本間 加奈子
キラッと若返り ☆ ヨガ教室	インドの伝統的なラージャ・ヨーガのクラスです。呼吸・精神（心）・身体を整え…しなやかにタフな心身をつくります！ヨーガも人生も自分次第！ヨーガを楽しみながら自分らしさを輝かせましょう！	4/8～ 金曜日 (月3～4回) 10:00～11:30	一般男女 シニア		Vyasa教師課程卒業 星 寿江
楽しく体幹力up♪ パドルジャークス 体操教室	パドル（舟漕ぎのパドルを小さくしたような用具）を使い体幹を鍛える動きをメインに、リンパマッサージ、ストレッチ、ダンス、ゲームなど楽しくいろいろな音楽にのせて行うやさしい体操です。楽しみながら知らず知らずのうちに体幹を鍛えちゃいます(^_^)	4/15～ 第1・3金曜日 13:30～15:00	一般男女 シニア		NPO法人 パドルジャークス 体操協会指導士 小黒 麻理子
トータルコアトレ 教室A・B ～筋・美・体～	コア（体幹）トレーニングで全身シェイプ！さらに脂肪燃焼メニューも追加！！身体の基礎となる部分から丁寧に！！皆さん、トータルビューティ☆目指して一緒に頑張りましょう(o^o^)/男性受講者も大募集！！	A：4/8～ 第1・3金曜日 B：4/14～ 第2・4木曜日 ※8/11・2/23祝に 開催予定あり 19:30～20:30	16歳以上		健康運動指導士 河西 郁美
DISCO & POPピラティス 教室	LA(ロサンゼルス)で大人気！アップテンポな曲に合わせて行うボディメイク効果の高いエクササイズとDISCOでストレス解消！キラキラミラーボールの空間で一緒にフィーバー☆1回で2度おいしいお得なクラスです！	4/7～ 第1・3木曜日 19:30～20:30 ※11/3祝に開催予定あり	一般男女 シニア		AFAA プログラムマスター 鈴木 光代
フライデynaイト フィーバー DISCO教室 ぶらす	スマイリクラブ初期から変わらず人気のDISCO教室が今年度もシェイプアップ効果の高いエクササイズをプラスした内容でパワーアップ！初心者の方も大丈夫です。1時間フィーバーして一週間の疲れを吹き飛ばし、さらに代謝アップ体質になりましょう！！	4/15～ 第2・4金曜日 19:30～20:30 ※4/29祝に開催予定あり	一般男女 シニア		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 A・B・C	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す。コツコツ続けて健康という財産を貯えましょう！！ ※1人2教室までとし、その場合の料金は2教室分となります。	A：4/7～ 第1・3木曜日 B：4/14～ 第2・4木曜日 C：4/5～ 第1・3火曜日 13:30～15:00	65歳以上優先		日本スポーツ協会公認 エアロビック指導員 玉木 尚子

※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。



令和4年度スポーツスマイリィクラブ 更新手続きの方法について

福島県まん延防止等重点措置期間のため休講となっているスマイリィクラブですが、対策期間終了後の教室再開を目指し来年度の準備を進めているところです。今年度も、日程や場所の急な変更など受講者の皆様のご協力に感謝申し上げます。

さて、来年度のスポーツスマイリィクラブの申込み方法ですが、今年度同様、**現在受講中の教室は、希望により来年度も継続できます。**

来年度も継続して教室を受講したい方は、以下の申込み方法や令和4年度の要項をよくご覧になって手続きをしてください。よろしくお願いいたします。

令和4年度も、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りましょう！

申込みの前に

◎「要項」、「約束について」に目を通し、教室の日時、内容、料金を確認する

- ・継続したい教室の内容をよく確認してください。
- ・例年は3月分まで受講料を納めている方が更新更新手続き可能となりますが、今年度は1月半ばから教室が休講となっているため、**1月分の受講料を納めていることが更新手続きの条件**となります。



注意

会員証を
忘れると
更新
できません！

申込みの手順

- ・**手続きは9時～17時**に来館してください
(詳しい職員が対応できる平日の手続きをお勧めします)
- ・**混雑を避けるために、受講教室開催の曜日**に来館ください

現在受講中の教室のみ継続したい方

3/2 (水)～3/11 (金) の間に中央体育館窓口で更新手続きをする。(期間厳守)

- ・令和4年度分受講料を添えて(月払い・年間一括払い)お申込みください。
- ・会員証を忘れずに持参してください。

現在受講中の教室+新たに教室を追加したい方

① 3/2 (水)～3/11 (金) の間に中央体育館窓口で更新手続きをする。(期間厳守)

- ・令和4年度分の受講料の支払いは、3/28の新規申込み開始日以降に追加教室分と合わせての支払いになります。
- ・会員証を忘れずに持参してください。

② 3/28 (月)～中央体育館窓口で新規申込をする。

- ・継続する教室と新たに追加する教室の受講料を合わせてお支払いください。(月払い・年間一括払い)

今まで受講していなかった 教室のみ受講したい方

3/28 (月)～中央体育館窓口で新規申込み手続きをする。

- ・受講料を添えて(月払い・年間一括払い)お申込みください。
- ・会員証を忘れずに持参してください。



【対象年齢が変わっても継続可能な教室】

- ・スポーツブチキッズスタート教室(現在年少・年中さん) → スポーツキッズ育成教室へ
- ・スポーツキッズ育成教室(現在年長さん) → からだ元気塾へ
- ・からだ元気塾(現在4年生) → 体育塾へ
- ・エンジョイ!フットサル教室・キッズコース(現在年長さん・1年生) → ジュニアコースへ
- ・エンジョイ!フットサル教室・ジュニアコース(現在3・4・5年生)
→ ビギナー☆&レベルアップ♪ジュニアスポーツ教室へ

【名称が変わっても継続可能な教室】

- ・知育あそび教室 → 知育あそび&親子体操教室へ
- ・リラックスゆるトレ&ヒーリングヨガ教室 → ゆるトレ&リラックスストレッチ教室へ

☺スポーツスマイルクラブの約束について

R4. 4～

【会員について】

- 受講料を支払った期間中、スポーツスマイルクラブ会員となります。
- 受講料には**指導料・保険代・施設使用料・用具代・事務手数料等**が含まれています。
- 会員になっている間は、アスリートチャレンジタイプとレットトライタイプがスマイリイ会員価格で受講できます。

【申込と更新について】

- 受講料のお支払い方法には**年間一括払い**と、**月払い**があります。年間一括払い特別キャンペーン(4～6月)の間は、受講教室が1教室5%、2～3教室10%、4教室以上15%割引となります。
- 新規と年間一括払いの手続きは中央体育館9:00～17:00(祝日を除く)でお願いします。
- 家族で同時に年間一括払いをすると5%割引になります(通年)。
- 年間一括払いの方で令和4年度中に65歳になる方は、シニア価格で手続きができます。
- 月払いの方は、前月の更新締切日までに更新の手続きが必要となります。**(会員証・受講料持参)**

更新手続き可能時間	中央体育館	9:00～17:00(祝日を除く)
	アナビススポーツプラザ	9:00～20:30

- 新たに教室を追加したい場合や退会したい場合は、事務局までご連絡ください。
- 主催者側の中止決定以外の**返金はいたしかねますので、ご了承ください**。主催者側の中止決定の場合の返金につきましては、**事務費や保険代を差し引いた金額**になります。

【会員証について】

- 新規手続き後発行し、最初の教室参加時にお渡しします。
- 一時期休会し、再入会する場合には既存の会員証を使用します。
- 会員証を紛失、破損した場合は再発行となり、100円の発行手数料をいただきます。

【保険について】

- 受講中に怪我や事故のあった場合のため、各教室とも保険に加入しております。怪我があった場合はすみやかに事務局まで連絡をお願いします。(入院日額 1,500円、通院日額 1,000円)

【コロナウイルス感染対策について】

- 定員を減らし、密にならないよう内容を工夫しています。
- 教室開催前に消毒・検温・確認事項のチェックをしていただきます。
体調がすぐれない場合は参加を控えて下さい(受付は教室開始15分前から)。
- コロナウイルスに感染した場合はすみやかに事務局までご連絡をお願いします。

【その他について】

- 天候や講師の都合により急に教室の休講や変更になる場合があります。その際は、教室受講者にメールや電話でお知らせいたします。休講の場合は可能な限り別の日に振り替えで行いますが、曜日や時間が違う場合もありますのでご了承ください。また、**大会日や祝日、年末年始の休館日**で、**曜日や場所が変わる場合もありますので、教室予定表にて必ずご確認ください**。
- 不明な点がございましたら、中央体育館窓口にお問い合わせください。

スポーツで笑顔あふれる毎日を！！

☺NPO法人体育協会事務局

☎ 0248-29-8655