

令和6年度

# 新規受講生募集中

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

親子でスキンシップを図りながら  
身体を動かす楽しさを  
味わおう！

走って、跳んで、  
回って！  
身体も心も  
元気もりもり(◡‿◡)



ゴールデンエイジといわれる  
キッズ・ジュニア期のお子さんに  
やればできる！の  
成功体験をプレゼント☆



赤ちゃんからシニアまで楽しめる

35教室開講！

NPO法人白河市スポーツ協会自主事業 / 白河市教育委員会後援



# 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。  
赤ちゃ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...

4月からの受講は  
3月25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

健康で生き生きとした毎日  
過ごすための体力づくりを  
目指して...

スタッフ陣が頑張りたい  
あなたを応援！  
技術の向上を目指して  
熱く指導します。



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き(電話可)、教室に空きが出ましたら随時ご案内します。

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\_taiyou@yahoo.co.jp






スポーツスマイリィクラブ


# 《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 (生後2カ月～3歳のお子さんと保護者) ※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・場所・時間	対象・定員	講師	受講料(月額)
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。気持ちが満たされれば自信がついて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うママのたくさん笑ってたくさんふれあう教室です♪	4/9～ 第2・4火曜日 10:30～11:15  アナビー会議室	2ヶ月 ～ハイハイ前 のお子さんとう保護者  8組	ベビーマッサージ インストラクター 片山 宏美	
親子de遊ぼう & ベビー3B 教室	歩き出す前の外遊びが難しいこの時期、室内遊びがマンネリ化してお悩みではありませんか？3B体操の道具を使って楽しく身体を動かしましょう！家にあるものでも代用できるのでご自宅での遊びの幅が広がります。抱っこで凝り固まった身体をほぐす体操やおしゃべりで、育児を頑張るママたちのサポートも目指します。	4/9～ 第2・4火曜日 10:30～11:15  アナビー エクササイズルーム	ハイハイ ～安定歩行前 のお子さんとう保護者  20組	日本3B体操協会 公認指導員 三浦 祐子 	
親子deイクノウ (育脳) & リフレッシュ 教室	ベビー3B教室を卒業したらこちらへ！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！	4/4～ 第1・3木曜日 10:30～11:30  アナビー エクササイズルーム	安定歩行できる お子さん～ 未就園のお子さんとう 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	
子連れママの やさしい ヨガ教室	子連れOKのヨガ教室です。子どもたちが自由に遊ぶ中、ママはヨガでリフレッシュ！産後のお腹、おしりを鍛えて骨盤調整や凝り固まった身体をほぐし、おしゃべりタイムでは心もほぐしちゃいましょう。	4/11～ 第2・4木曜日 10:30～11:30  アナビー エクササイズルーム	2ヶ月の赤ちゃん ～未就学 のお子様とうママ  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)	

## ◇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)のエクسسがいっぱい！笑 ※年間40回	4/9～ 火曜日 (月3～4回)  中央体育館ほか 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) 	2,200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。『礼儀』や『あきらめない心』も育てていきます。 ※年間40回	4/10～ 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)	 2,200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の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』も育てます。 ※年間40回	4/10～ 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)  35名	溝井 涼雅 (リズムジャンプ ディフューザー)  大金 正太 (公認陸上競技コーチ1)	 2,500円
ハイパフォーマンス 体育塾 ～目指せ！ かっこいい中学生！！～	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、短距離と長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、かっこいい中学生を目指しましょう(ー)☆トレーニング後は楽しい『遊びタイム』もあるよ。 ※年間40回	4/10～ 水曜日 (月3～4回)  中央体育館ほか 17:30～19:00	ジュニア (小学4～6年生)  15名	長距離：溝井 涼雅 (リズムジャンプ ディフューザー) 短距離：大金 正太 (公認陸上競技コーチ1)  ※サポートスタッフ 松崎 真由美	 2,800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。

## ☆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 ★発表会あるよ★	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、丁寧に指導をしています。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ゴー 	4/6～ 第1・3土曜日 エクササイズルーム  ★キッズコース 16:00～16:50 ★ジュニアコース 16:55～17:55	☆キッズコース (未就学児) ☆ジュニアコース (小学生)  各20名程度	DT★DS主催 日本ダンス 技能向上委員会 関東支部長  あお	キッズ 2,200円  ジュニア 2,400円
 エンジョイ！ サッカー教室	アナビー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なへてを準備していただきます。	4/12～ 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 1,600円  ジュニア 1,800円
 ビギナー★ & レベルアップの サッカー教室	○ビギナー・・・年間40回で基本技術も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！GKの技能を高める、キーパースクールも開催中！！ 	4/12～ 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 2,500円  レベルアップ 2,000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！ 	4/8～ 第2・4月曜日 17:30～19:00  白河第三小学校体育館	ジュニア (小学1～4年生) ※5,6年生要相談  20名	JSPO公認 スポーツリーダー 芳賀 英雄	1,800円
 ビギナー★ & レベルアップの 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ながら、バドミントンの基礎を学び親しもう！  ○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！  ※年間38回	4/10～ 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★ & レベルアップの 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す！  ※チャレンジ！スポーツデー（スポーツの日）に卓球交流大会に参加しよう！（希望者） ※年間38回	4/10～ 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★ & レベルアップの 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！  ○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	4/11～ 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 祐利 菅野 美智子	ビギナー (4～6年生) 2,400円  レベルアップ (中学生) 2,600円
 ビギナー★ & レベルアップの 陸上教室	○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・冬期それぞれの時期に合わせたトレーニングも行います。 	4/14～ 第2・4日曜日 陸上競技場  ★ビギナー 9:00～11:00 ★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30～50名	田嶋 和也 (元東邦銀行陸上部)  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	ビギナー (4～6年生) 1,800円  レベルアップ (中学生) 2,000円

★さらに陸上を頑張りたい人は。。。

## ☆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。。。令和6年4月から中学生も参加可能に！！ ◎予定種目：短距離・長距離・障害走 投てき・幅跳び	4/6～ 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  30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) 小中学校教員 陸上部指導経験者	 Instagramにて活動の様子を配信中！  3,600円
--	---	---	---	---	--

◇一般男女・シニア（65歳～）の部

場所:全教室アナビー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)
<b>隙間時間に スッキリ ヨガ教室</b>	ヨガを通して女性の「美しく健康でありたい」をサポートします。柔軟性を高め、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日常に心の余裕と笑顔を増やしましょう！ ※年間40回	4/8～ 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  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
<b>癒しの ハワイアン エクササイズ 教室</b>	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、ゆったりと楽しく身体を動かします。同時に頭・首の疲れを取ることで初心者の方も大歓迎！	4/16～ 第1・3火曜日 9:15～10:15	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	
<b>肩こり ほぐさサイズ 3B教室</b>	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！	4/9～ 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 三浦 祐子	
<b>燃え～ 格闘技系 エクササイズ教室</b>	エアロビクスの動きにパンチやキックを取り入れて、ストレッチ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すよー（^o^）	4/16～ 第1・3火曜日 19:30～20:30	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	一般男女 1,800円  シニア 1,600円
<b>夜 整体 ヨガ教室</b>	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身体の芯から温まり、免疫力アップ♪間違いなし！	4/9～ 第2・4火曜日 19:30～20:30 ※2/11祝に開催予定あり	一般 シニア  20名	ルーシーダットン インストラクター 長谷川 恭子	
<b>朝 シンプルヨガ教室</b>	ヨガが初めての方、体力に自信のない方でも呼吸を意識しながらゆったりと動けるヨガです。心地よいと感じる範囲で動き続けることで筋力もアップ♪元気に歳を重ねていきましょう！！	4/4～ 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	
<b>キラッと若返り ☆ ヨガ教室</b>	インドの伝統的なラージャ・ヨガのクラスです。呼吸・精神（心）・身体を整え…しなやかでタフな心身をつくります！ヨガも人生も自分次第！ヨガを楽しみながら自分らしさを輝かせましょう！ ※年間40回	4/12～ 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
<b>楽しく体幹力up♪ パドルジャークス 体操教室</b>	パドル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（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。楽しみながら自然に体幹を鍛えちゃいます（^_^）	4/5～ 第1・3金曜日 13:30～15:00	一般 シニア  18名	NPO法人 パドルジャークス 体操協会指導士 小黒 麻理子	 パドル
<b>トータルコアトレ 教室 ～筋・美・体～</b>	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！身体の基本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^）	4/5～ 第1・3金曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名	健康運動指導士 河西 郁美	
<b>究極の☆☆☆ 美姿勢 ボディメイク 教室</b>	今年度から美しい姿勢を目指し究極のボディ作りに専念した教室になります。 ※ポールエクササイズ・ウェーブ・骨盤エクササイズ・美姿勢ヨガピラティスなど	4/4～ 第1・3木曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名	AFAA プログラムマスター 鈴木 光代	一般男女 1,800円  シニア 1,600円
<b>フライデイトナイト フィーバート DISCO教室 ♣ ぶらす</b>	人気のDISCO教室に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時間フィーバート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！	4/12～ 第2・4金曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名	AFAA 認定インストラクター 堀越 幸枝	
<b>脳トレ&amp; 骨こつ健硬 体操教室 火・木</b>	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！！ ※両方の場合の料金は2教室分となります。	火: 4/16～ 第1・3火曜日 木: 4/11～ 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	一般男女 2,000円
<b>ピンピンカラリン☆ 膝痛・腰痛 予防教室</b>	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。自分でやるとなると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過ごせる生活を！	木: 4/4～ 第1・3木曜日 13:30～15:00	65歳以上 優先  20名	玉木 尚子	シニア 1,800円

# スポーツスマイルクラブ受講方法

## 1 教室を選ぶ

ベビーからシニアまでの教室（教室一覧ページまたはHP）から受講したい教室を見つけましょう！

## 2 申込手続き

中央体育館（平日9時～17時）で申込手続きをしましょう。教室空き状況を知りたい場合はHPまたは☎でご確認を！

## 3 受講スタート！

教室予定表で日程をご確認し、直接施設へGO！  
15分前から受付開始します。

## 4 教室継続手続き（更新）

引き続き、継続する場合は下記の料金表を参考に、前月の1～25日までに受講料の支払いを済ませます。中央体育館は9時～17時（祝以外）、アナビススポーツプラザは9時から20時まで（水以外）手続きができます。

運動を続けて  
健康をゲット！！  
だけ



## ☺ 通年継続タイプ支払期間別受講料

単位：円

月額受講料 （月払い） ※教室一覧参照	3ヶ月払い	半年払い （3%引き） ※6月まで割引	一括払い （5%引き） ※4月～3月分	一括払い （5%引き） ※5月～3月分	一括払い （5%引き） ※6月～3月分
¥1,600	4,800	9,310	18,240	16,720	15,200
¥1,800	5,400	10,470	20,520	18,810	17,100
¥2,000	6,000	11,640	22,800	20,900	19,000
¥2,200	6,600	12,800	25,080	22,990	20,900
¥2,400	7,200	13,960	27,360	25,080	22,800
¥2,500	7,500	14,550	28,500	26,120	23,750
¥2,600	7,800	15,130	29,640	27,170	24,700
¥2,800	8,400	16,290	31,920	29,260	26,600
¥3,600	10,800	20,950	41,040	37,620	34,200

\*半年払い・一括払いは特別割引期間中の金額です。

## 💰 受講料について

### ◎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6年度3月分まで）をすると5%引きになります。半年払いは3%引きです。
- ・令和6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。
- ・家族で同時に一括払いすると、1人につき1,000円のクオカードを進呈します。

### ◎月払いについて

- ・令和6年度中にシステム導入の予定をしています。月払いの方は、クレジットカード払い、口座引き落とし、コンビニ払いなどのキャッシュレス決済をお願いする予定です。詳細が決まり次第お知らせします。



# ☺ 短期タイプ

今年度より、窓口での申込に加えて、準備が整い次第Webからの申し込みが可能となります！スポーツマイリクラブHPより申込手続きをしてください。詳しい日程もHPでご確認を！



来館不要  
ネットで簡単申込！



スポーツマイリクラブ

## 小学生対象

**5/9~全5回** **だれにもできるドッジボール教室**  
講師：白ニビクトリースポ少指導員

木曜日 19:00~20:00  
定員 20名  
場所 アナビススポーツプラザ  
受講料 ¥1,500  
申込期間 4/15~4/26  
※ネット申込締切4/19

**5/16~全10回** **トランポリン教室**  
※小学2年生以上対象  
講師：白河トランポリンクラブ

木曜日 19:00~20:30  
定員 20名  
場所 中央体育館  
受講料 ¥3,500  
申込期間 4/22~5/2  
※ネット申込締切4/26

**6/8~全3回** **自転車乗りノリ教室**  
パートⅠ  
講師：白河市自転車競技連盟会員

土・日 10:30~12:00  
定員 10名  
場所 陸上競技場  
受講料 ¥2,500  
申込期間 5/20~5/31  
※ネット申込締切5/24



**7/22~全5回** **水泳教室**  
※小学4年生以上対象  
講師：白河水泳協会会員

月~金 17:30~18:45  
定員 20名  
場所 市民プール  
受講料 ¥3,000  
申込期間 7/1~7/12  
※ネット申込締切7/5

**8/1日帰り** **子ども自然体験教室**  
※小学3年生以上対象  
講師：三森一男（日本スポーツ協会公認山岳コーチ）

木曜日 6:30出発 17:00帰着  
定員 15名  
行先 安達太良山系（二本松市）※市バスで現地へGO!  
受講料 ¥2,000  
申込期間 7/8~7/19  
※ネット申込締切7/12



**9/1~全3回** **自転車乗りノリ教室**  
パートⅡ  
講師：白河市自転車競技連盟会員

土・日 10:30~12:00  
定員 10名  
場所 陸上競技場  
受講料 ¥2,500  
申込期間 8/5~8/16  
※ネット申込締切8/9

## 小・中学生対象

**6/6~全6回** **柔道教室**  
講師：白河柔道会会員

火・木 19:00~20:00  
定員 10名  
場所 白河市武道館  
受講料 ¥2,000  
申込期間 5/20~5/31  
※ネット申込締切5/24

**6/16~全7回** **未来へ羽ばたこうジュニアゴルフ教室**  
講師：白河ゴルフ協会指導員ほか

日曜日 14:00~16:30  
定員 10名  
場所 白河ゴルフ倶楽部ほか  
受講料 ¥4,500  
申込期間 5/27~6/7  
※ネット申込締切5/31

**7/22~全6回** **夏季剣道教室**  
講師：剣道連盟白河支部

月~土 18:45~20:00  
定員 10名  
場所 白河市武道館  
受講料 ¥2,500  
申込期間 7/1~7/12  
※ネット申込締切7/5

**10/6~全16回** **白河硬式野球教室**  
※中学3年生対象  
講師：白河野球協会会員

日曜日 9:00~12:30  
定員 50名  
場所 JR研修センター野球場他  
受講料 ¥16,000  
申込期間 9/9~9/20  
※ネット申込締切9/13

## 小学生~一般対象

**5/30~全10回** **弓道教室**  
※中学生以上対象  
講師：白河弓道会会員

月・木 昼の部 10:00~(2h)  
夜の部 19:00~(2h)  
定員 各15名  
場所 白河市武道館  
受講料 ¥3,000  
申込期間 5/13~5/24  
※ネット申込締切5/17

**7/6~全5回** **アーチェリー教室**  
※小学4年生以上対象  
講師：白河市アーチェリー協会会員

土曜日 14:00~16:00  
定員 10名  
場所 白河市アーチェリー協会練習場（西三坂4-20）  
受講料 ¥2,500  
申込期間 6/17~6/28  
※ネット申込締切6/21

**9/11~全5回** **初・中級者ソフトテニス教室**  
※小・中学生、一般人の初・中級者  
講師：白河ソフトテニス協会会員

水曜日 18:30~20:30  
定員 50名  
場所 白河市総合運動公園テニスコート  
受講料 ¥3,200  
申込期間 8/19~8/30  
※ネット申込締切8/23

## 小学生~高校生対象

**4/27~全5回** **ジュニア硬式テニス教室**  
※5歳~高校生対象  
講師：白河テニス協会会員

土日祝 10:00~12:00  
定員 12名  
場所 市総合運動公園テニスコート  
受講料 ¥2,500  
申込期間 4/8~4/19  
※申込は窓口のみ対応

**6/2~全5回** **合気道教室**  
※保護者同伴なら幼児可  
講師：合気道白河道場指導員

日曜日 9:00~10:30  
定員 15名  
場所 白河市武道館  
受講料 ¥1,800  
申込期間 5/13~5/24  
※ネット申込締切5/17

## 一般対象

**5/10全1回** **パークゴルフ教室**  
講師：白河パークゴルフ協会会員

金曜日 9:00~11:00  
定員 10名  
場所 白河市総合運動公園パークゴルフ場  
受講料 ¥500  
申込期間 4/22~5/2  
※ネット申込締切4/26

**5/27~全10回** **東弓道教室**  
講師：東弓道会員

月・土 10:00~12:00  
水曜日 19:00~21:00  
定員 5名  
場所 東弓道場  
受講料 ¥3,000  
申込期間 5/7~5/17  
※ネット申込締切5/10

**6/2日帰り** **登山教室**  
講師：白河山岳会会員  
※雨天予備日6/9

日曜日 7時出発 17時帰着  
定員 15名  
行先 八方ヶ原（栃木県矢板市）  
受講料 ¥3,000  
申込期間 5/13~5/24  
※ネット申込締切5/17

**7/2~全4回** **グラウンドゴルフ教室**  
講師：白河市グラウンドゴルフ協会会員

火・木 9:00~11:00  
定員 10名  
場所 市総合運動公園多目的広場  
受講料 ¥1,200  
申込期間 6/10~6/21  
※ネット申込締切6/14

**7/21全1回** **家庭バレーボール教室**  
講師：白河市家庭バレーボール協会

日曜日 9:00~12:00  
定員 10名（女性のみ）  
場所 第一市民体育館  
受講料 ¥1,000  
申込期間 7/1~7/12  
※ネット申込締切7/5

**8/19~全4回** **スポーツウエルネス吹矢教室**  
講師：白河市スポーツウエルネス吹矢協会会員

月曜日 10:00~11:30  
定員 10名  
場所 国体記念体育館  
受講料 ¥1,500  
申込期間 7/29~8/9  
※ネット申込締切8/2

※白河市から受託を受けている教室のため、市民優先となります。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（29-8655）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、詳しくはスポーツマイリクラブHP、広報しらかわ、学校から配布するチラシをご覧ください。