

ご自身のライフスタイル・体力に応じて選べる  
一般・シニア向けの教室も充実

ジュニア向け  
競技力アップを  
目指す教室も充実



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...



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

全55教室開講！

# 令和8年度 受講者募集 スポーツスマイリクラブ

主催：NPO法人白河市スポーツ協会 後援：白河市

## 通年継続タイプ

1年を通して継続して開催する教室です

4月からの新規受講は  
3月24日(火)9時から  
申込スタート



申込方法：中央体育館窓口のみ  
受講料を添えて申込  
窓口対応時間：平日9時から17時  
(祝日を除く)

詳しくは本要項、HPを



## 短期タイプ

3~10回程度開催する教室です  
ご自身の興味のある種目にチャレンジ！



弓道や剣道、合気道  
などの武道から、お  
子さんに人気のトラ  
ンポリンやドッジボ  
ールのほか全21教室  
開講。

詳細・申込フォーム



## イベントタイプ

季節に合わせた楽しいプログラムを開催

～春～  
桜を眺めながらのお花見ウォーキング

～夏～  
サマーキャンプ   
キャンプファイヤーや野外炊飯を楽しもう！  
(小学1～4年生対象)

～秋・冬～ 詳細・申込フォーム  
現在企画調整中



各教室、先着順で定員となり次第終了となります。通年継続タイプは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。

教室空き情報などはこちらを

スポーツスマイリクラブ



Instagramで  
情報発信中

Follow me!



sports\_shirakawa

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

# 《教室一覽》

## ☺ 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～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)
①親子deイクノウ(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!	4/16～ 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  親子20組	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  玉木 尚子	1,600円 

### ◇プチキッズの部 (3～5歳のお子さんと保護者)

②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!マラソンも取り入れることで、長く走ることが出来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)のエキスも!笑 ※年間40回	4/7～ 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)  ※サポートスタッフ 小磯 愛斗	2,600円 
------------------	--	--	---------------------------------------	--	---

### ◇キッズ(未就学児4～6歳)・ジュニア(小学生)の部

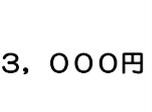
③スポーツキッズ育成教室	外遊びの減った子供たち。鬼ごっこやスクーターボード、ボール遊び、縄跳びあそびを通して体力向上を図りながら身体を動かす楽しさを味わいます。マラソンやかけっこも頑張りつつ『礼儀』や『あきらめない心』も育てます。 ※年間40回	4/8～ 水曜日 (月3～4回)  中央体育館ほか 15:00～16:00	キッズ (年中・年長)  25名		2,600円
④からだ元気塾	コーディネーショントレーニングやマラソンかけっこを通してバランスの良い身体作りと走・投・跳などの基本的な動きを身につけます。マット運動や跳び箱・鉄棒、ダブルダッチにもチャレンジしますよ。元気に挨拶から始まり『仲間と協力し合う心』や『最後までやり抜く心』も育ちます。 ※年間40回	4/8～ 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	松崎 真由美 (保健体育教員免許)  小磯 愛斗 (白河市スポーツ協会指導員)  ※サポートスタッフ 深谷 陽子 (保健体育教員免許)	 2,800円
⑤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。また、マット運動や跳び箱・鉄棒にもチャレンジしていきます。個々に合わせたパフォーマンスアップを目指し、かっこいい高学年・中学生を目指すよ(´-`)☆ ※年間40回	※体育塾のみ場所や 種目によっては 17:30～19:00に なる場合があります	ジュニア (小学3～6年生)  20名	菊地 祐二 (三段跳び東北チャンピオン)	2,800円
⑥アフタースクール体操塾 ～白三小～	～学校終わり、そのまま体育館へ～ 鬼ごっこやドッジボールなどの運動遊びを取り入れながら、基礎体力・運動能力の向上を図ります。 また、マット運動・跳び箱・鉄棒など学校の体育授業で行う器械体操の強化をメインに活動します。基礎から学び、『できない』を『できる』に変えることで、スポーツの楽しさや挑戦する喜びを育んでいきます。 ※通学校は問いません ⑥年間40回程度 ⑦年間24回程度	⑥4/13～月曜日 (月3～4回) 白三小学校体育館 ※3月 国体記念体育館 放課後の時間で調整	ジュニア (低学年:1～3年生 高学年:3～6年生) ※3年生は選択可	小磯 愛斗 (白河市スポーツ協会指導員)	 1,800円
⑦アフタースクール体操塾 ～みさか小～	同上	⑦4/10～金曜日 (月2回) みさか小学校体育館 低学年14:50～16:20 高学年16:30～18:00	各20名程度		

### 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)
⑧ Dream Treasure ★ ヒップホップダンス	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られます。教室の最後の10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ー	4/4～ 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 (中高年生) ※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 
⑨ 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。	4/13～ 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	JSPO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。

 <p>⑩エンジョイ！ サッカー 教室</p>	<p>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。</p> <p>※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。</p> 	<p>4/10～ 第2・4金曜日 フットサルコート</p> <p>☆キッズ 15:00～15:50 ☆ジュニア 16:00～17:15</p>	<p>☆キッズ (年中～年長相当の4～6歳) ☆ジュニア (小学1～3年生)</p> <p>各20名</p>	<p>日本サッカー協会 キッズリーダー D級コーチ 遠藤 淳</p> <p>※サポートスタッフ 小磯 愛斗</p>	<p>キッズ 2,000円</p> <p>ジュニア 2,200円</p>
 <p>⑪ピギナー☆ &amp; レベルアップ！ サッカー教室</p>	<p>○ピギナー・・・年間40回で基本技術UP！アナビーピギナーチームとして交流大会にもエントリーします☺</p> <p>○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。</p> <p>☆さらに練習したい人は。。。</p>	<p>4/10～ ☆ピギナー 金曜日 月3～4回 ☆レベルアップ 第2・4金曜日 フットサルコート</p> <p>☆ピギナー 17:30～18:50 ☆レベルアップ 19:00～21:00</p>	<p>☆ピギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生)</p> <p>※小学生高学年受講可</p> <p>各20名</p>	<p>ピギナー 遠藤 海 小磯 愛斗</p> <p>レベルアップ 山崎 登 GK指導 小松 孝生</p>	 <p>ピギナー 3,200円</p> <p>レベルアップ 2,200円</p>
<p>NEW</p> <p>⑫ジュニア &amp; ピギナー☆ サッカー plus</p>	<p>『金曜日のサッカー教室に行けない。。。』『もっとサッカーがしたい！』子は新設のこちらの教室に！基本から楽しくサッカーを学べるので初心者でも安心です。サッカーの楽しさをもっと味わいたい子やもっとうまくなりたい子大募集です。技術アップして練習試合や交流試合にも参加しよう(^o^)/</p>	<p>4/14～ 火曜日 (月3～4回) フットサルコート</p> <p>☆ジュニア 15:50～16:50 ☆ピギナー 17:00～18:20</p>	<p>☆ジュニア (1～3年生) ☆ピギナー (4～6年生)</p> <p>※3年生要相談</p> <p>各20名</p>	<p>小磯 愛斗 (白河市スポーツ協会 指導員)</p>	<p>ジュニア 2,800円</p> <p>ピギナー 3,000円</p>
 <p>⑬ピギナー☆ &amp; レベルアップ！ バドミントン 教室</p>	<p>○ピギナー・・・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！</p> <p>○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。</p> <p>※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</p>	<p>4/8～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか</p> <p>☆ピギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00</p>	<p>☆ピギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生)</p> <p>※小学生高学年受講可</p> <p>各20名</p>	<p>白河バドミントン 協会指導員ほか</p>	 <p>ピギナー (4～6年生) レベルアップ (中学生)</p> <p>2,600円</p>
 <p>⑭ピギナー☆ &amp; レベルアップ！ 卓球教室</p>	<p>○ピギナー・・・卓球の基本を学び、ラリーができるように卓球の楽しさを味わおう！</p> <p>○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！</p> <p>※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</p>	<p>4/8～ 水曜日 (月3～4回) 中央体育館ほか</p> <p>☆ピギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00</p>	<p>☆ピギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生)</p> <p>※小学生高学年受講可</p> <p>各20名</p>	<p>白河市卓球協会 指導員ほか</p>	 <p>2,600円</p>
 <p>⑮ピギナー☆ &amp; レベルアップ！ バレーボール 教室</p>	<p>○ピギナー・・・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。</p> <p>○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！</p> <p>※年間38回</p> <p>☆さらに練習したい人は。。。</p>	<p>4/9～ 木曜日 (月3～4回) 国体記念体育館</p> <p>☆ピギナー 19:00～20:30 ☆レベルアップ 19:00～21:00</p>	<p>☆ピギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生)</p> <p>※小学生高学年受講可</p> <p>各20名</p>	<p>小野 寛久 (全国大会出場監督) 高校指導者 木野 美智子</p> <p>※サポートスタッフ 出島 佑莉</p>	 <p>3,000円</p>
<p>☆さらに練習したい人は。。。</p> <p>⑯ピギナー☆ &amp; レベルアップ！ バレーボール plus</p>	<p>○ピギナー、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。バレーボール協会に登録しない大会等に参加もします！</p> <p>※年間24回</p>	<p>4/5～ 日曜日 (月2回) 国体記念体育館</p> <p>☆ピギナー 17:00～18:30 ☆レベルアップ 18:00～20:00</p>	<p>☆ピギナー (4～6年生) ☆レベルアップ (中学生)</p> <p>※小学生高学年受講可</p> <p>各15名程度</p>	<p>小野 寛久 高校指導者等</p> <p>※サポートスタッフ 木野 美智子 出島 佑莉</p>	 <p>2,400円</p>
<p>☆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</p>					
 <p>⑰しらかわ ジュニアアスリート ピギナー</p>	<p>令和7年度までのジュニアアスリートlightの名称が変わりました。体力向上を図る遊びや、トレーニングを取り入れつつ陸上競技の楽しさを味わおう！</p> <p>※年間24回</p>	<p>4/11～ 第2・4土曜日 陸上競技場</p> <p>9:00～11:00</p>	<p>☆ピギナー (3～6年生)</p> <p>20名程度</p>	<p>白河市スポーツ協会 指導員 小中学校教員 陸上部指導経験者</p>	 <p>1,800円</p>
<p>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）</p>					
<p>⑱しらかわ ジュニア アスリート</p>	<p>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。。。ジュニアの中には全国大会へ出場した子も！！</p> <p>◎予定種目：短距離・長距離・障害走 投てき・幅跳び ※年間96回</p>	<p>4/5～ 第1・3日曜日 第2・4土曜日 9:00～11:00 毎週火曜日 18:00～20:00 陸上競技場</p>	<p>ジュニア (小学4～6年生) (中学生)</p> <p>50名程度</p>	<p>丹治 康幸 田嶋 和也 大金 正太 (公認陸上競技コーチ1)</p>	 <p>Instagramにて活動の様子を配信中！</p> <p>4,000円</p>
<p>⑲しらかわ ジュニア アスリート plus</p>	<p>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！！</p> <p>◎指導種目：短距離・障害走 ※年間40回</p>	<p>4/8～ 水曜日 18:15～20:15 陸上競技場</p>	<p>中学生のみ</p> <p>20名程度</p>	<p>菊地 祐二 (三段跳び 東北チャンピオン)</p> <p>小中学校教員 陸上部指導経験者</p>	<p>2,800円</p>

◇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)
⑳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	4/6～ 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 2,400円  シニア 2,200円
㉑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 <b>初心者の方も大歓迎!</b>	4/7～ 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	
㉒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!	4/14～ 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	
㉓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、パワフルに日頃たった心身の疲れを吹き飛ばしますよー(〇)/	4/7～ 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	
夜 ㉔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♪	4/14～ 第2・4火曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名		一般 1,800円  シニア 1,600円
朝 ㉕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♡	4/16～ 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>RENEWAL!</b> ㉖メンテナンス ヨガ教室	リリースボール（テニスボール大）で体の強張りを緩め、無理のない範囲で体を鍛えながら体の不調の改善を目指します。ヨガを通して自分の癖を知り気持ちよく整えていきましょう!	4/9～ 第2・4木曜日 10:30～11:30	一般 シニア  15名		
㉗キラッと若返り ☆ ヨガ教室	まずは痛みや気になる症状を改善し、その辛さが再発しないよう免疫力・治癒力をあげます!ヨガは瞑想、ポーズは瞑想の為の道具です →身体が硬い柔らかいは関係ありません。今まで使ったことのない筋肉を目覚めさせ癒し鍛えましょう☆ ※年間40回	4/10～ 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 2,800円  シニア 2,600円
㉘パドルジャークス 体操教室 ～血液とリンパの 流れをスムーズに～	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(^_^)	4/3～ 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 小黑 麻理子  パドル	一般 2,000円 シニア 1,800円
㉙トータルコアトレ 教室 ～筋・美・体～	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!!トータルビューティ目指して一緒に頑張りましょう☆	4/3～ 第1・3金曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名	健康運動指導士 橋本 美咲	
㉚骨盤 ヨガピラティス 教室	骨盤周りのバランスを整え、身体の土台から健康と美しさを引き出すプログラムです。ヨガの柔軟性、ピラティスの体幹強化、そして骨盤ケアを融合した独自のアプローチで、姿勢改善や腰痛予防、日常動作の質向上を目指します!	4/16～ 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  AFAA 認定インストラクター 堀越 幸枝	一般 1,800円  シニア 1,600円
㉛フライディナイト フィーバート ★DISCO WORLD とZUMBA	スマイリィ発足当初から人気の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、さらににぎやかなクラスとなっています。ダンス系フィットネスなので初心者の方もぜひ!	4/10～ 第2・4金曜日 19:30～20:30	一般 シニア  20名		
㉜脳トレ& 骨こつ健硬 体操教室 火	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!!	4/7～ 第1・3火曜日 13:30～15:00	65歳以上 優先  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 2,000円
㉝㉞ピンピン キラリン☆ 膝痛・腰痛 予防教室 A・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。何をしたら良いかわからない。。。1人で続けるのは難しい。。。そんな思いに心える教室です。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ょう!	A:4/16～ 第1・3木曜日 B:4/9～ 第2・4木曜日 13:30～15:00	65歳以上 優先  各20名	玉木 尚子	シニア 1,800円