



2024-2025 WHITE RING School Information

火曜日のレッスン

Tuesday lesson



シルバー体操教室

時間 9:30~10:30 曜日 毎回火曜日
 対象 概ね60歳以上の方 定員 60名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

ZUMBA 火曜日コース

時間 19:15~20:15 曜日 毎回火曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

チアダンススクール 火曜キッズクラス

時間 16:00~17:00 曜日 毎回火曜日
 対象 年中~小学2年生 定員 15名
 料金 2,800円/月(月謝制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

チアダンススクール ジュニアクラス

時間 17:00~18:00 曜日 毎回火曜日
 対象 小学3年生~中学3年生 定員 15名
 料金 2,800円/月(月謝制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

ホワリンキッズ体育教室

時間 17:00~18:30 曜日 毎回火曜日
 対象 年少~小学6年生 定員 30名
 料金 5,000円/月(月謝制) ※兄弟参加二人目以降、4,500円
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

ブレイクダンス 入門 / 初級 CBS ホワイトリング校

時間 17:15~18:15 曜日 毎回火曜日
 対象 概ね年中~10代 定員 15名
 料金 6,000円/月(月謝制)
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

ブレイクダンス 中級 / 上級 CBS ホワイトリング校

時間 18:30~19:30 曜日 毎回火曜日
 対象 概ね年中~10代 定員 15名
 料金 6,000円/月(月謝制)
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

ブレイクダンス ショーケース CBS ホワイトリング校

時間 19:45~20:45 曜日 毎回火曜日
 対象 概ね年中~一般 定員 15名
 料金 6,000円/月(月謝制)
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

メンズヨガ

NAGANO 健康スポーツ教室

時間 19:00~20:00 曜日 毎回火曜日
 対象 18歳以上の方 定員 25名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 ヨガマット、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

水曜日のレッスン

Wednesday lesson

ストレッチ&筋力トレーニング NAGANO 健康スポーツ教室

時間 9:30~10:30 曜日 毎回水曜日
 対象 概ね60歳以上の方 定員 30名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、マット、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

シルバーいきいき健康ピアノ 水曜日コース

時間 ①13:15~14:15 ②14:45~15:45
 対象 概ね60歳以上 曜日 毎回水曜日
 料金 4,500円/月 定員 20名
 持物 上履き、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Dまで

バスケットボールスクール 信州プレイウォリアーズアカデミー エンジョイクラス

時間 17:00~18:00 曜日 毎回水曜日
 対象 年中~小学2年生 定員 25名
 料金 4,500円/月(入会金3,300円)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

バスケットボールスクール 信州プレイウォリアーズアカデミー スタンダードクラス

時間 18:10~19:10 曜日 毎回水曜日
 対象 小学3年生~小学4年生 定員 25名
 料金 5,000円/月(入会金3,300円)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

バスケットボールスクール 信州プレイウォリアーズアカデミー アドバンスクラス

時間 19:20~20:50 曜日 毎回水曜日
 対象 小学5年生~中学3年生 定員 25名
 料金 5,500円/月(入会金3,300円)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 Aまで

フットサルスクール (水曜日コース) ポアルース長野フットサルクラブ ポアルーススクール

時間 U-9 17:00~18:00 U-12 18:00~19:00
 対象 U-12世代 曜日 毎回水曜日 (サブアリーナ)
 料金 5,500円/月 定員 各15名
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Cまで

ブレイクダンス 入門 / 初級 CBS ホワイトリング校

時間 17:15~18:15 曜日 毎回水曜日
 対象 概ね幼児~10代 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

ブレイクダンス 初級 / 中級 CBS ホワイトリング校

時間 18:30~19:30 曜日 毎回水曜日
 対象 概ね幼児~10代 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

ブレイクダンス 上級 CBS ホワイトリング校

時間 19:45~20:45 曜日 毎回水曜日
 対象 概ね年中~一般 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは下記 Bまで

A



ホワイトリング
WHITE RING
☎026-283-7977

B



CHOPPA→
BREAKIN'
NAGANO
STUDIO

C



ポアルース長野
フットサル
クラブ

D

シルバーいきいき
健康ピアノ
担当講師直通
☎090-1829-0723

E



BREKIN'
NAGANO
STUDIO

木曜日のレッスン



Thursday lesson

姿勢改善ヨガ

時間 9:30~10:30 曜日 毎回木曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 ヨガマット、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

真島健康サークル

時間 9:30~10:30 曜日 毎回木曜日
 対象 概ね60歳以上の方 定員 40名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 飲み物ほか(雨天時等は体育館シューズ持参)

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

シルバーいきいき健康ピアノ 木曜日コース

時間 ①13:15~14:15 ②14:45~15:45
 対象 概ね60歳以上の方 曜日 毎回木曜日
 料金 4,500円/月 定員 20名
 持物 上履き、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Dまで

チアダンススクール 木曜キッズクラス

時間 15:30~16:30 曜日 毎回木曜日
 対象 年中~小学2年生 定員 15名
 料金 2,800円/月(月謝制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

フットサルスクール (木曜日コース) ポアルース長野フットサルクラブ ポアルーススクール

時間 U-9 17:00~18:00 U-12 18:00~19:00
 対象 U-12世代 曜日 毎回木曜日
 料金 5,500円/月 (メインアリーナ) 定員 各15名
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは裏面下記 Cまで

ブレイクダンス 入門 / 初級 BNS ホワイトリング校

時間 17:15~18:15 曜日 毎回木曜日
 対象 概ね年中~10代 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは裏面下記 Eまで

ブレイクダンス 初級 / 中級 BNS ホワイトリング校

時間 18:30~19:30 曜日 毎回木曜日
 対象 概ね年中~10代 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは裏面下記 Eまで

ブレイクダンス 上級 BNS ホワイトリング校

時間 19:45~20:45 曜日 毎回木曜日
 対象 概ね年中~一般 定員 20名
 料金 6,000円/月
 持物 詳細はHPより

問合せ・申込みは裏面下記 Eまで

ナイト・ヨガ A コース

時間 18:15~19:15 曜日 毎回木曜日
 対象 18歳以上の方 定員 25名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 ヨガマット、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

ナイト・ヨガ Bコース

時間 19:30~20:30 曜日 毎回木曜日
 対象 18歳以上の方 定員 25名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 ヨガマット、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

SASSEN ホワリン教室

時間 18:00~20:00 曜日 毎月第2・4木曜日
 対象 小学生以上 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

ナイト・コンディショニング NAGANO 健康スポーツ教室

時間 19:00~20:00 曜日 毎回木曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

シルバーはりきり教室

時間 9:30~10:30 曜日 毎回金曜日
 対象 概ね60歳以上の方 定員 50名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、マット、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

金曜日のレッスン Friday lesson

修正ヨガ

NAGANO 健康スポーツ教室

時間 10:00~11:30 曜日 毎回金曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 上履き、ヨガマット、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

美魔女ボディメイク

時間 18:15~19:15 曜日 毎回金曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで

ZUMBA 金曜日コース

時間 19:30~20:30 曜日 毎回金曜日
 対象 18歳以上の方 定員 20名
 料金 1回500円(都度払い制)
 持物 体育館シューズ、飲み物ほか

問合せ・申込みは裏面下記 Aまで



・アクセス・



タクシーで
JR長野駅東口から約20分



お車で
国道18号線(篠ノ井バイパス)
大塚南交差点から東へ1.5km
長野IC~ホワイトリングへ車で約15分

利用時間 8:30~21:00

※大会等に伴い利用時間を短縮する場合があります

休館日 第2・第4月曜日

(祝日の場合は翌日)

年末年始 ※保守点検等の都合により休館日を変更する場合があります

ホワイトリング WHITE RING

〒381-2204
長野市真島町真島2268番地1
TEL 026-283-7977(代表)
FAX 026-283-7988

<https://www.whitering.jp>

指定管理者 株式会社フクシ・エンタープライズ

