

2024-2025 WHITE RING School Information

火曜日のレツスン

Tuesdav lesson



シルバー体操教室

時間 9:30~10:30

時間 17:00~18:00

時間 18:30~19:30

対象 概ね年中~10代

持物 詳細はHPより

料金 6,000円/月(月謝制)

料金 2,800円/月(月謝制)

持物 体育館シューズ、飲み物ほか

曜日 毎回火曜日 時間 19:15~20:15

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

チアダンススクール

対象 小学3年生~中学3年生 定員 15名

問合せ・申込みは下記 Aまで

ブレイクダンス 中級 /上級 CBS ホワイトリング校

問合せ・申込みは下記 Aまで

曜日 毎回火曜日 時間 17:00~18:30

対象 18歳以上の方

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

対象 年少~小学6年生

料金 5,000円/月(月謝制)

持物 体育館シューズ、飲み物ほか

ホワリンキッズ体育教室

ZUMBA 火曜日コース

定員 30名 ※兄弟参加二人目以降、

定員 20名

問合せ・申込みは下記 Aまで

曜日 毎回火曜日 時間 19:45~20:45

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

チアダンススクール 火曜キッズクラス

曜日 毎回火曜日 時間 16:00~17:00

曜日 毎回火曜日 定員 15名

対象 年中~小学2年生

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

ブレイクダンス 入門 / CBS ホワイトリング校

曜日 毎回火曜日 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

レイクダンス ショーケース CBS ホワイトリング校

対象 概ね年中~一般 定員 15名

メンズヨガ NAGANO 健康スポーツ教室

曜日 毎回火曜日 時間 19:00~20:00

曜日毎回火曜日 定員 25名

対象 18歳以上の方 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

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

問合せ・申込みは下記 Bまで

定員 15名

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

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

曜日 毎回水曜日 時間 ①13:15~14:15 ②14:45~15:45

持物 上履き、飲み物ほか

対象 概ね60歳以上

バスケットボールスクール

定員 20名

曜日 毎回水曜日 対象 年中~小学2年生

曜日毎回水曜日

時間 17:00~18:00

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 Dまで 問合せ・申込みは下記 Aまで

バスケットボールスクール 信州ブレイブ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

信州ブレイブ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

料金 4,500円/月

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) ボアルース長野フットサルクラブ ボアルーススクール

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 持物 詳細はHPより

定員 各15名

問合せ・申込みは下記 Cまで

ブレイクダンス 上級

CBS ホワイトリング校

ブレイクダンス 入門 / 初級 CBS ホワイトリング校

問合せ・申込みは下記 Bまで

問合せ・申込みは下記 Aまで

時間 17:15~18:15

料金 6,000円/月

曜日 毎回水曜日

定員 20名

定員 20名

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

対象 概ね幼児~10代

持物 詳細はHPより

持物 詳細はHPより

ブレイクダンス 初級/中級 CBS ホワイトリング校 曜日 毎回水曜日 時間 19:45~20:45

時間 18:30~19:30

対象 概ね幼児~10代

料金 6,000円/月

問合せ・申込みは下記 Bまで

⊚[₹]@

ホワイトリング **WHITE RING t** 026-283-7977



CHOPPA→ **BREAKIN' NAGANO STUDIO**



ボアルース長野 フットサル

シルバーいきいき 健康ピアノ 担当講師直通 **1**090-1829-0723



BREKIN' NAGANO STUDIO



木曜日のレッスン



Thursdav lesson

姿勢改善ヨガ

時間 9:30~10:30

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

曜日 毎回木曜日 時間 9:30~10:30 対象 概ね60歳以上の方 曜日 毎回木曜日 時間 ①13:15~14:15 ②14:45~15:45

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

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

ブレイクダンス 入門 / 初級 BNS ホワイトリング校

チアダンススクール 木曜キッズクラス

時間 15:45~16:45

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) ボアルース長野フットサルクラブ ボアルーススクール

時間 U-9 17:00~18:00 U-12 18:00~19:00 時間 17:15~18:15

対象 U-12世代 料金 5,500円/月

持物 詳細はHPより

曜日 毎回木曜日 対象 概ね年中~10代

(メインアリーナ) 定員 各15名

定員 20名

曜日 毎月第2・

4木曜日

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

定員 20名 対象 概ね年中~10代

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 Еまで

ブレイクダンス 上級 BNS ホワイトリング校

問合せ・申込みは裏面下記 Cまで

曜日 毎回木曜日 時間 19:45~20:45

対象 概ね年中~一般

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 Еまで

ナイト・ヨガ A コース

曜日 毎回木曜日 時間 18:15~19:15

曜日毎回木曜日 定員 25名

曜日 毎回木曜日

曜日 毎回木曜日

定員 20名

対象 18歳以上の方

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

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

曜日 毎回木曜日 時間 18:00~20:00

対象 小学生以上

料金 1回500円(都度払い制) 定員 20名

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

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

修正ヨガ NAGANO 健康スポーツ教室

時間 10:00~11:30

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

_____ 美魔女ボディーメイク

曜日 毎回金曜日 時間 18:15~19:15

曜日 毎回金曜日 時間 19:30~20:30

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

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

長野 安茂里 予波島橋 長野大標 **Ⅲ ○●● 1** (403) WHITE RING 古戦場入口 🐽 ホワイトリング 南長野運動公園

・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



8:30~21:00 ※大会等に伴い利用時間を



第2·第4月曜日 (祝日の場合は翌日)

短縮する場合もあります

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)

https://www.whitering.jp



FAX 026-283-7988

指定管理者 株式会社フクシ・エンタープライズ