



軽井沢アイスパーク

☎は事前申込が必要な
ジュニア教室です **tel.0267-48-5555**



カーリング体験 要事前申込

カーリングの基本を学び、ミニゲームを楽しみましょう。

開催: 上記の施設公式サイト
「お知らせNEWS」をご参照ください
対象年齢: 5歳以上 ※小学4年生以
下のお子様には保護者同伴必須
持ち物: 動きやすい長袖・長ズボン、
ニット帽子、手袋、靴下
注意事項: 体験時間の30分前まで
に受付をお済ませください
参加料: 体験90分3,410円



カーリングの法人向けプログラムもござい
ます。詳しくは公式サイトをご覧ください

Jちびっこカーリング教室 要事前申込

氷上で楽しく運動しながら「バランス感覚」や「集中力」を養います。

アザラシクラス (小学1・2年生): 月曜17:00~17:50
ペンギンクラス (年中・年長): 水曜17:00~17:50



持ち物: 暖かく動きやすい服、ニット帽
子、手袋、上履き靴
参加料: 1回900円

スカップ軽井沢・トレーニングルーム

tel.0267-48-2145



パーソナルトレーニング 要事前申込

姿勢改善、筋肉をつけたい、健康的な身体づくりなど、お客様の目標に合
わせ、クラブのトレーナーが最適な運動方法でマンツーマン指導します。

料金: 30分4,000円、60分6,000円、90分8,500円、120分11,000円
11回回数券(60分)60,000円
※初回は60分コースのみとなります
※別途施設利用料がかかります



グループトレーニング 要事前申込

仲間や友達と一緒にトレーニングしたい方におすすめです。

料金: 60分6,000円(2~5人)、6人以上の場合は1人1,000円
※別途施設利用料がかかります

Basicメニュー作成コース 初回のみ 要事前申込

①健康づくり②シェイプアップ③筋力アップ④体
幹強化の4コースを用意。お客様の身体の状態
に合わせ、最適な運動メニューを提案します。

料金: 1回3,780円 ※別途施設利用料がかかります



出張パーソナルトレーニング 要事前申込

ご自宅や別荘、滞在施設にトレーナーがうかがい、目的に合わせたトレ
ニングをいたします。

料金: 1人60分15,000円~
※料金は時間、トレーニング内容により異なります
※出張エリアは軽井沢町と近隣エリアとさせていただきます

スカップ軽井沢・プール

☎は事前申込が必要な
ジュニア教室です **tel.0267-48-2145**



Jこども水泳教室 要事前申込

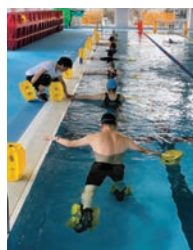
対象年齢: 年中~中学3年生
開催: 水曜・金曜16:30~17:30、
17:30~18:30、18:30~19:30
定員: 各クラス30名
月謝: 週1回/月4回5,250円、週2回/月4回8,600円
※キャンセル待ちのクラスもございます



ハイドロトレーニング (事前申込を推奨)

手足に抵抗具を装着して効率よく身体を鍛えることができます。

対象年齢: 中学生以上
開催: 火曜19:00~20:00、水曜19:30~20:30
月謝: 1回1,000円



ハイドロベーシック (事前申込を推奨)

ハイドロトレーニングのビギナー版レッスンです。
対象年齢: 中学生以上
開催: 水曜9:30~10:15 **月謝:** 1回900円

音楽に合わせて楽しく身体を動かすアクアビクス、レベルに合わ
せて泳力向上を目指すクラスがあります。事前申込を推奨します。

らくらくアクア

対象年齢: 中学生以上
開催: 水曜11:00~11:45
月謝: 1回900円

ゆったりアクア

対象年齢: 中学生以上
開催: 金曜9:30~10:00
月謝: 1回500円

脂肪燃焼アクア

対象年齢: 中学生以上
開催: 木曜19:00~19:45
月謝: 1回900円

初級スイミング

対象年齢: 中学生以上
開催: 木曜9:30~10:00
金曜10:00~10:30
月謝: 1回500円

中級スイミング

対象年齢: 中学生以上
開催: 木曜10:00~10:30
月謝: 1回500円

初中級スイミング

対象年齢: 中学生以上
開催: 金曜19:30~20:30
月謝: 1回1,000円

水泳・水中運動プライベートレッスン 要事前申込

日時: 応相談 **月謝:** 1人30分5,000円、60分8,000円
お申し込み・お問い合わせ090・1792・9503へ ※別途施設利用料がかかります



バレエバーレッシン (予約不要)

バレエの基本動作によって美しい立ち姿としなやかな身体をつくります。

対象年齢:中学生以上 開催:金曜10:30~11:30
持ち物:動きやすい服装 参加料:1回1,000円

おとなの体操教室 (予約不要)

運動が苦手な方でもやりやすい、さまざまな運動方法をご紹介します。

対象年齢:18歳以上 開催:金曜13:00~13:45、日曜10:00~10:45
持ち物:動きやすい服装、屋内用運動靴、タオル 参加料:1回500円

脂肪燃焼エアロビクス (予約不要)

余分な脂肪を燃焼させて引き締まった身体を目指します。

対象年齢:中学生以上 開催:火曜11:00~12:00
持ち物:動きやすい服装、屋内用運動靴 参加料:1回1,000円

骨盤調整ヨガ (予約不要)

骨盤まわりの筋肉をほぐし、歪みを改善して正しい姿勢を保ちましょう。

対象年齢:中学生以上 開催:水曜11:00~11:50
持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(無料レンタルあり)
参加料:1回1,000円

パワーヨガ (予約不要)

ダイナミックな動き・ポーズを取り入れ、身体の柔軟性を高めましょう。

対象年齢:中学生以上 開催:水曜12:00~12:50
持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(無料レンタルあり)
参加料:1回1,000円

個サル (個人参加型フットサル) (予約不要)

初心者歓迎。その日集まったメンバーでゲームを楽しみます。

対象年齢:中学生以上 開催:月曜20:00~22:00
持ち物:動きやすい服装、屋内用運動靴
参加料:1回500円

Jフットボールスクール

楽しむことを第一に、基本的な技術の習得を目指します。

月曜クラス・キッズ(年少~年長):月曜16:00~17:00 月謝5,000円
月曜クラス・U-9(小学1~3年生):月曜17:10~18:20 月謝5,000円
月曜クラス・U-12(小学4~6年生):月曜18:30~20:00 月謝6,000円
水曜クラス(小学1~6年生):17:00~19:00 月謝U-9 5,000円
U-12 6,000円

※水曜クラスの場所は風越公園グラウンドになります
※週2回(月・水)クラス月謝 U-9 8,000円、U-12 9,000円
※火曜クラス6月よりスタート予定。5月までは無料体験実施中

J空手・礼儀作法教室

空手道を通して、礼儀も身に着けながら運動能力を向上させましょう。

対象年齢:年中~小学6年生 開催:火曜17:00~18:30
月謝:4,800円

J風越・キッズテニススクール

目指せテニスプレイヤー。日本プロテニス協会認定コーチがテニスの楽しさを伝えます。

対象年齢:年長~小学3年生 開催:水曜17:30~18:30
月謝:7,600円
※テニスラケットの無料レンタルあります



Jこども体育塾 ※キャンセル待ちの場合もございます

大人気教室。思い切り身体を動かして、心身の成長を育みましょう。

キッズクラス(年少~年長):木曜16:15~17:05、17:15~18:05
レギュラークラス(小学1~6年生):木曜17:15~18:45
月謝:キッズクラス2,500円、レギュラークラス3,000円

Jミニバスケットボール教室

バスケの個人スキル向上、特にスリーポイントシュートを目指し、プレーの向上だけでなく、将来にも役立つライフスキルの育成を目指しています。

対象年齢:小学1~6年生 開催:金曜17:00~19:00
月謝:2,500円

JSC軽井沢スケートクラブ

全国大会出場、スポーツ進学など、それぞれ目標を目指しながら、スケートを通じて、体力、精神力、さらに将来にも活かせる人間力の向上を目指します。週3日各2時間、仲間と楽しく心と身体を鍛えましょう。

対象年齢:小学1年生~中学3年生

開催:月曜・木曜17:00~19:00、土曜9:00~11:00
月謝:10,000円 ※下校時のお迎えあり(無料)
※お問い合わせ、お申し込み info@karuizawaclub.ne.jp

クラブチーム

カーリングサークル スキップ、スキップ、ランラン♪

予約不要。開催時に集まったメンバーでカーリングゲームを楽しみます。
開催:週1回1時間(詳細は軽井沢アイスパークFacebookをご確認ください)
参加費:1回900円(軽井沢町民は500円)

風越ランニングサークル (予約不要)

初心者からタイムを縮めたい経験者まで、一緒に軽井沢を走りましょう。

開催:火曜10:00~11:00 軽井沢アイスパーク集合
土曜9:00~10:30 風越公園テニスコート時計台集合
(どちらも雨天の場合は総合体育館ランニングコースに集合)
参加費:1回200円(土曜日は無料)

※土曜の初回参加のみinfo@karuizawaclub.ne.jpへお申し込みください



軽井沢Forest RangerDog 要事前申込

人と野生動物の健全な棲み分けによる共生を目指し、町内で啓発ウオーキングを不定期で開催しています。お問い合わせ0267・46・8960へ。

エイジシュートゴルフクラブ 要事前申込

90代メンバーも活動中。年齢と同じスコアを目指しましょう。

開催:冬季を除く月2回
※詳細は0267・46・8960までお問い合わせください。

SCサイクリングクラブ 要事前申込

経験の少ない方もOK。仲間とサイクリングを楽しみましょう。

開催:2~11月ごろ2か月に3回程度開催
※開催の際はSC軽井沢クラブのブログで告知します。