

2020年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

※各月のページをご確認のうえ、ご参加ください。 会場の都合等により実施出来ない日があります。

分類	持ち物	種目	曜日	時間	会場	対象	
フィットネス・ダンス系メニュー	室内用運動靴	シェイプアップ体操	火曜	9:15~10:15	逗子アリーナ サブアリーナ		
	室内用運動靴	ZUMBA GOLD®	水曜	15:00~16:00			
	室内用運動靴	アブストレージング (カーヴィーダンス的な体操でリンパマッサージ付)	金曜	9:50~10:30	保健センター 3階大会議室		
				10:40~11:20			
		社交ダンス	第1・3金曜	9:00~11:00	逗子アリーナ 第1会議室		
球技メニュー	室内用運動靴	バドミントン	火曜	10:30~13:30	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方	
			木曜	16:00~18:30			
			日曜・祝日*①	8:30~11:00	逗子アリーナ メインアリーナ		
	室内用運動靴	卓球	木曜	8:30~11:00	逗子アリーナ サブアリーナ		
			第1・3・5金曜	13:30~16:00			
			第2・4金曜	15:30~18:00			
	室内用運動靴	ジュニアバドミントン・卓球	水曜	16:00~18:00	逗子アリーナ メインアリーナ		*②
	テニスシューズ	ソフトテニス	第1・3土曜	4~8月 14:00~16:00	第一運動公園 テニスコート		すべての方
				9~3月 13:00~15:00			
	テニスシューズ	テニス	第1・3水曜	9:00~13:00	池子の森自然公園 テニスコート		中上級者
9:00~13:00							
第2・4土曜			4~8月 8:00~12:00 9~3月 9:00~13:00	第一運動公園 テニスコート	*③		
室内用運動靴	ポッチャ・吹き矢	日曜・祝日*①	14:00~15:30	逗子アリーナ メインアリーナ	すべての方		
体操・軽運動系メニュー		高齢者体力アップ体操	月曜	9:30~10:30	保健センター 3階大会議室	高齢の方	
				10:40~11:40			
				13:00~14:00			
	室内用運動靴	ボディメンテ		14:10~15:10	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方	
	室内用運動靴	健康体操	水曜	13:30~14:45			
	ヨガマット又は大判タオル	シニアヨガ	第2・4木曜	14:00~15:00	逗子アリーナ 第2格技室	高齢の方	
室内用運動靴	太極拳	第2・4金曜	13:30~15:00	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方		
	おでかけウォーク	第1月曜	9:00集合 2~3時間	日によって集合場所が異なります。 お問い合わせください。			
ポール※貸出もあります	ノルディックウォーク	第1・3水曜 第2・4木曜	9:00集合 2時間程度				
文化系メニュー	筆ペン	健康筆習い(習字)	第2・4火曜	13:30~15:00	逗子アリーナ 第1会議室		
		手芸 etc.	不定期開催です。お問い合わせください。				

*①…実施日は、年間9回程度です。メニューカレンダーをご確認ください。 *②…小・中学生及び小・中学生と一緒に参加される方。

*③…前半2時間は、小・中学生及び小・中学生と一緒に参加される方。後半2時間は小・中学生以外の方。

*屋外種目は、雨天中止となります。