

## 令和3年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

※メニューカレンダーをご確認のうえ、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	アブストレーニング (カーヴィーダンス的な体操でリンパマッサージ付)	金曜	9:20~10:00 10:10~10:50	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	逗子アリーナ メインアリーナ	
			日曜・祝日*①	8:30~11:00		
	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		
			日曜・祝日*①	11:00~13:30		
室内用運動靴	Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	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	テニス	第2・4土曜	4~8月 8:00~12:00	第一運動公園 テニスコート	*③	
			9~3月 9:00~13:00			
		第1・3水曜	9:00~13:00	池子の森自然公園 テニスコート		
体操・軽運動系メニュー	室内用運動靴	健康体操	水曜	13:30~14:45	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方
	ヨガマット又は大判タオル	シニアヨガ	木曜	13:40~14:40	逗子アリーナ 第2格技室	高齢の方
				14:50~15:50		
		高齢者体力アップ体操	金曜	13:40~14:40		
				14:50~15:50		
	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
赤バンダナ	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。(予備日翌週)		
ポール※貸出有り、赤バンダナ	ノルディックウォーク	第1水・第3木	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水曜	9:00~10:30	逗子アリーナ 第1会議室	

\*①…実施日は、年間8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。

\*テニスは、雨天中止となります。 \*おでかけウォーク・ノルディックウォークは、雨天の場合、原則翌週となります。

## 令和3年度 うみかぜクラブ 料金表

**入会金** (1人に付き、団体は1口に付き必要です。更新時には不要です。)

市内に在住、在勤、在学する方 1,000円 市外の方 2,000円

**年会費** (すべてのメニューに会員価格で参加できます。)

入会月	一般	シニア	ジュニア	ファミリー	団体(1口)
4	7,200円	6,000円	3,600円	12,000円	7,200円
5	6,600円	5,500円	3,300円	11,000円	6,600円
6	6,000円	5,000円	3,000円	10,000円	6,000円
7	5,400円	4,500円	2,700円	9,000円	5,400円
8	4,800円	4,000円	2,400円	8,000円	4,800円
9	4,200円	3,500円	2,100円	7,000円	4,200円
10	3,600円	3,000円	1,800円	6,000円	3,600円
11	3,000円	2,500円	1,500円	5,000円	3,000円
12	2,400円	2,000円	1,200円	4,000円	2,400円
1	1,800円	1,500円	900円	3,000円	1,800円
2	1,200円	1,000円	600円	2,000円	1,200円
3	600円	500円	300円	1,000円	600円

\*一般…高校生以上、シニア…65歳以上、ジュニア…小中学生、ファミリー…同一世帯、団体…事業所等

**参加費** (メニュー参加1回につき)

会 員 100円「ジュニア会員 (ファミリーの小中学生含む) は無料」

\*100円券11枚綴りの回数券を豆子アリーナ券売機にて、1,000円で販売します。

非会員 500円