

2021年4月～2022年3月



# Menu Calendar

<https://zasa.jp>

発行 公益財団法人逗子市体育協会



@umikazeclub



教室の情報・急なお知らせ等を配信しています！  
QRコードから友達追加できるので登録してね！

## 2021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	9:20~10:00 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	逗子アリーナ メインアリーナ	
室内用運動靴	Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ	水曜	16:00~18:00		*②	
テニスシューズ	テニス	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	
		第1・3水曜	9:00~13:00	池子の森自然公園 テニスコート	すべての方	
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		
	高齢者体カアップ体操	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)		
ボール※貸出有り、赤バンダナ	ノルディックウォーク	第1水曜・第3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。

# 4月

2021

日	月	火	水	木	金	土
	おでかけウォーク 9:00集合2~3時間	シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレージング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.・親子 8:00~10:00 一般 10:00~12:00
				<b>1</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>2</b> アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> おでかけウォーク	<b>6</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>7</b> テニス・ノルディックウォーク 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>8</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>9</b> アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>10</b> テニス(Jr.・一般)
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>14</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>15</b> ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>16</b> アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>21</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>22</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>23</b> アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>24</b> テニス(Jr.・一般)
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>28</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>29</b>	<b>30</b> アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	

# 5月

2021

日	月	火	水	木	金	土
<p>日祝メニュー</p> <p>バドミントン 8:30~11:00</p> <p>卓球 11:00~13:30</p>	<p>おでかけウォーク 9:00集合2~3時間</p>	<p>シェイプアップ体操 9:15~10:15</p> <p>バドミントン 10:30~13:30</p>	<p>テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度</p> <p>健康筆習い 9:00~10:30 健康体操</p> <p>13:30~14:45 ZUMBA GOLD®</p> <p>15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ</p> <p>16:00~18:00</p>	<p>卓球 8:30~11:00</p> <p>ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度</p> <p>シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50</p> <p>バドミントン 16:00~18:30</p>	<p>アプストレーニング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50</p> <p>太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50</p> <p>卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00</p>	<p>テニス Jr.親子 8:00~10:00 一般 10:00~12:00</p>
						1
2	3	4	5	6	7	8
				卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	テニス(Jr.・一般)
9	10	11	12	13	14	15
日祝メニュー	おでかけウォーク	シェイプアップ体操 バドミントン	ノルディックウォーク 健康筆習い・健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	
16	17	18	19	20	21	22
		シェイプアップ体操 バドミントン	テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	
23	24	25	26	27	28	29
		シェイプアップ体操 バドミントン	健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	
30	31					

# 6月

2021

日	月	火	水	木	金	土
	おでかけウォーク 9:00集合2~3時間	シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレーニング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.・親子 8:00~10:00 一般 10:00~12:00
		<b>1</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>2</b> テニス・ノルディックウォーク 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>3</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>4</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> おでかけウォーク	<b>8</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>9</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>10</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>11</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>12</b> テニス(Jr.・一般)
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>16</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>17</b> ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>18</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>23</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>24</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>25</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>26</b> テニス(Jr.・一般)
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>30</b> 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ			



# 8月

2021

日	月	火	水	木	金	土
<b>日祝メニュー</b> バドミントン 8:30~11:00 卓球 11:00~13:30		シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレッチング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.親子 8:00~10:00 一般 10:00~12:00
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>4</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>5</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>6</b> アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>11</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>20</b> アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>25</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>26</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>27</b> アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>28</b> テニス(Jr.・一般)
<b>29</b> <b>日祝メニュー</b>	<b>30</b>	<b>31</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>8月はおでかけウォーク・ノルディックウォークは中止です。</b>			

# 9月

2021

	日	月	火	水	木	金	土
	<b>日祝メニュー</b> バドミントン 8:30~11:00 卓球 11:00~13:30	おでかけウォーク 9:00集合2~3時間	シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレーニング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.・親子 9:00~11:00 一般 11:00~13:00
				<b>1</b> テニス・ノルディックウォーク 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>2</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>3</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>4</b>
	<b>5</b>	<b>6</b> <b>おでかけウォーク</b>	<b>7</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>8</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>9</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>10</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>11</b> テニス(Jr.・一般)
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>15</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>16</b> ノルディックウォーク 卓球 <b>シニアヨガ(休講)</b> バドミントン	<b>17</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>18</b>
	<b>19</b>	<b>20</b> <b>日祝メニュー</b>	<b>21</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>22</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>23</b>	<b>24</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>25</b>
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>29</b> 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>30</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン		

## 2021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	9:20~10:00 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	逗子アリーナ メインアリーナ	
室内用運動靴	Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ	水曜	16:00~18:00		*②	
テニスシューズ	テニス	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	
		第1・3水曜	9:00~13:00	池子の森自然公園 テニスコート	すべての方	
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		
	高齢者体カアップ体操	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)		
ボール※貸出有り、赤バンダナ	ノルディックウォーク	第1水曜・第3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。

# 10月

2021

# 11月

# 2021

	日	月	火	水	木	金	土
	<b>日祝メニュー</b> バドミントン 8:30~11:00 卓球 11:00~13:30	おでかけウォーク 9:00集合2~3時間	シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレーニング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.・親子 9:00~11:00 一般 11:00~13:00
		<b>1</b> おでかけウォーク	<b>2</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>3</b>	<b>4</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>5</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>6</b>
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>10</b> ノルディックウォーク 健康筆習い・健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>11</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>12</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>13</b> テニス(Jr.・一般)
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>17</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>18</b> ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>19</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	<b>20</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 日祝メニュー	<b>24</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>25</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>26</b> アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>27</b> テニス(Jr.・一般)
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> シェイプアップ体操 バドミントン				

# 12月 2021

日	月	火	水	木	金	土
<b>日祝メニュー</b> バドミントン 8:30~11:00 卓球 11:00~13:30	おでかけウォーク 9:00集合2~3時間	シェイプアップ体操 9:15~10:15 バドミントン 10:30~13:30	テニス 9:00~13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00~10:30 健康体操 13:30~14:45 ZUMBA GOLD® 15:00~16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00~18:00	卓球 8:30~11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 バドミントン 16:00~18:30	アブストレーニング ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 太極拳 13:30~15:00 高齢者体カアップ体操 ①13:40~14:40 ②14:50~15:50 卓球 ①13:30~16:00 ②15:30~18:00	テニス Jr.・親子 9:00~11:00 一般 11:00~13:00
			<b>1</b> テニス・ノルディックウォーク 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>2</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>3</b> アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> <b>おでかけウォーク</b>	<b>7</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>8</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>9</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>10</b> アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>11</b> テニス(Jr.・一般)
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>15</b> テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>16</b> ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>17</b> アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> シェイプアップ体操 バドミントン	<b>22</b> 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	<b>23</b> 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	<b>24</b> アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 太極拳 卓球②	<b>25</b> テニス(Jr.・一般)
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	



# 2月

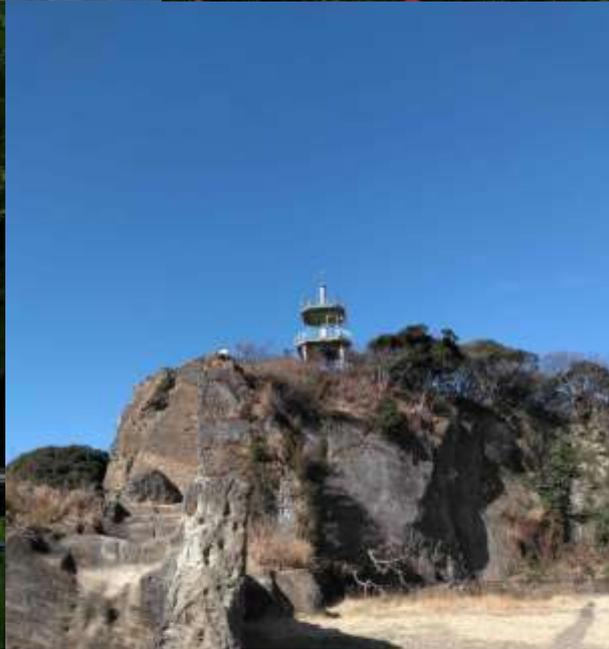
2022

日	月	火	水	木	金	土
<b>日祝メニュー</b> バドミントン 8:30～11:00 卓球 11:00～13:30	おでかけウォーク 9:00集合2～3時間	シェイプアップ体操 9:15～10:15 バドミントン 10:30～13:30	テニス 9:00～13:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 健康筆習い 9:00～10:30 健康体操 13:30～14:45 ZUMBA GOLD® 15:00～16:00 Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00～18:00	卓球 8:30～11:00 ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度 シニアヨガ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 バドミントン 16:00～18:30	アプストレーニング ① 9:20～10:00 ②10:10～10:50 太極拳 13:30～15:00 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 ①13:30～16:00 ②15:30～18:00	テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 11:00～13:00
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		シェイプアップ体操 バドミントン	テニス・ノルディックウォーク 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	<b>おでかけウォーク</b>	シェイプアップ体操 バドミントン	健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	卓球 シニアヨガ①② バドミントン		テニス(Jr.・一般)
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>うみかぜまつり 開催日</b>		シェイプアップ体操 バドミントン	テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
		シェイプアップ体操 バドミントン	<b>日祝メニュー</b>	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アプストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	テニス(Jr.・一般)
<b>27</b>	<b>28</b>					

# 3

# 月

# 2022



うみかぜクラブ事務局 〒249-0003 逗子市池子1-11-1 逗子市立体育館内(逗子アリーナ)  
TEL 046-870-1296 <https://zasa.jp>