

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
				1 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	2 アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	3
4	5 おでかけウォーク	6 シェイプアップ体操 バドミントン	7 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	8 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	9 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	10 テニス(Jr.・一般)
11	12	13 シェイプアップ体操 バドミントン	14 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	15 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	16 アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	17
18	19	20 シェイプアップ体操 バドミントン	21 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	22 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	23 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	24 テニス(Jr.・一般)
25	26	27 シェイプアップ体操 バドミントン	28 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	29	30 アブストレッチング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	

5月

2021

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
		1 シェイプアップ体操 バドミントン	2 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	3 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	4 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
6	7 おでかけウォーク	8 シェイプアップ体操 バドミントン	9 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	10 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	11 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	12 テニス(Jr.・一般)
13	14	15 シェイプアップ体操 バドミントン	16 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	17 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	18 アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	19
20	21	22 シェイプアップ体操 バドミントン	23 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	24 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	25 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	26 テニス(Jr.・一般)
27	28	29 シェイプアップ体操 バドミントン	30 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
日祝メニュー 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
1	2	3 シェイプアップ体操 バドミントン	4 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	5 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	6 アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	7
8	9	10 シェイプアップ体操 バドミントン	11 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	12	13	14
15	16	17	18	19 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	20 アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	21
22	23	24 シェイプアップ体操 バドミントン	25 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	26 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	27 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	28 テニス(Jr.・一般)
29 日祝メニュー	30	31 シェイプアップ体操 バドミントン	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。			

9月

2021

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

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

11月

2021

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

1 月 2022	日	月	火	水	木	金	土
	日祝メニュー 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
							1
	2	3	4	5 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	6 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	7 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	8 テニス(Jr.・一般)
	9	10	11 シェイプアップ体操 バドミントン	12 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	13 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	14 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	15
	16	17 おでかけウォーク	18 シェイプアップ体操 バドミントン	19 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	20 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	21 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	22 テニス(Jr.・一般)
	23	24	25 シェイプアップ体操 バドミントン	26 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	27 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	28 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	29
	30 日祝メニュー	31					

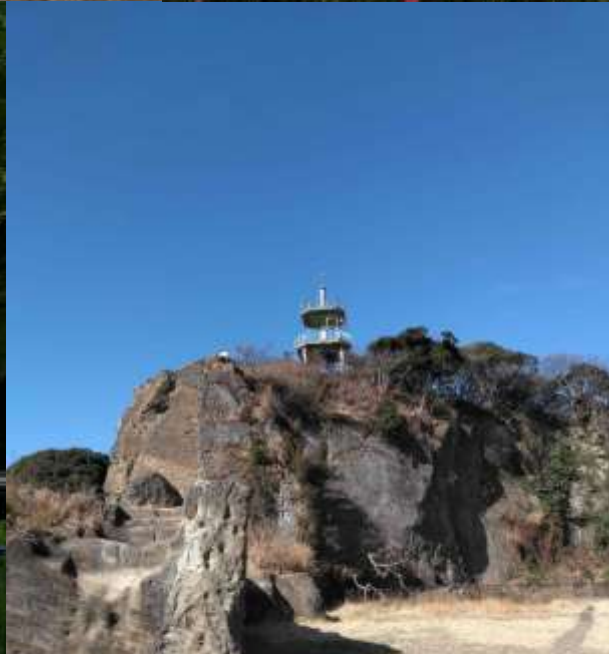
2月

2022

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

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>