

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