



# 令和3年度 逗子市スポーツ協会スポーツ教室等予定表

感染症拡大防止のため、内容を変更することがあります。

## フィットネス教室

教室(行事)名	日時	会場	対象	募集定員	参加費	申込
ZUMBA® (お子さんと一緒にどうぞ)	4/3(土)~ 土曜日 通年 10:00~10:50	逗子アリーナ	中学生以上	80名	回数券 4,000円 (10枚綴り)  ビジター 1回 500円	当日受付
骨盤体操	4/6(火)~ 火曜日 通年 9:00~9:50			20名		
姿勢改善	4/6(火)~ 火曜日 通年 10:00~10:50			20名		
ZUMBA®	4/7(水)~ 水曜日 通年 9:00~9:50			80名		
水曜ヨガ	4/7(水)~ 水曜日 通年 10:00~10:50			80名		
ソフトヨガ	4/2(金)~ 金曜日 通年 9:00~9:50			80名		
キックエアロ	4/2(金)~ 金曜日 通年 10:00~10:50			80名		
朝いちソフトヨガ	4/3(土)~ 土曜日 通年 9:00~9:50			80名		
ソング&ストレッチ	4/9(金)~ 第2・4金曜日 11:10~12:10			25名		
筋力アップ& チェアストレッチ	4/2(金)~ 金曜日 通年 ①12:45~13:45 ②14:15~15:15			55才以上 各30名		
75歳からの健康体操	4/7(水)~ 水曜日 通年 11:10~12:00		75才以上 15名			

★ 休館日・祝日・お盆・年末年始はお休みです。また、施設の都合でお休みとなる場合があります。

## おとなのスポーツ教室・イベント等

教室(行事)名	日時	会場	対象	募集定員	参加費	申込
テニス	5/2~5・5/9 予備日5/16(日) 5日間 10:00~12:00	第一運動公園 テニスコート	18才以上	30名	2,500円	4/7~
健康ハイキング	5/31(月) 6:30集合予定 19:30頃帰着予定	赤城山小沼	18才以上	46名	6,000円	4/15~
ヨット	5/30(日) 予備日6/6 講義9:00~10:00 実技10:00~16:00	新宿会館 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/1~16
電太 スポーツ太鼓	①5/6~7/8 ②9/2~11/11※9/23を除く ③1/6~3/10 木曜日 各10日間 A:9:00~10:00(中上級) B:10:15~11:15(初級)	逗子アリーナ	18才以上	各13名	①②③ 10,000円 ビジター 1,500円/回	①4/1~ ②7/8~ ③11/11~
土曜テニス	第1・3・5土曜日 9:00~12:00	第一運動公園	18才以上	20名	1回500円	当日 会場へ
おとなの バドミントン	10/1~11/19 金曜日 8日間 9:00~11:00	逗子アリーナ	20才以上	40名	4,500円	9/2~
一泊ハイキング	10/25(月)~26(火) 6:30集合予定 19:30頃帰着予定	群馬県 みなかみ町	18才以上	40名	27,000円	
体カテスト会	9/12(日)内容 握力・立ち幅跳び・ 上体起こし他 全6種目 9:30~12:00	逗子アリーナ	20才以上	なし	無料	当日 会場へ
アーチェリー	11/14(日) 11/20(土) 雨天決行 2日間 9:30~12:30	第一運動公園 弓道場	小学4年~ シニア	20名	2,000円	10/2~
弓道	11/20(土)・21(日) 土曜日 13:00~15:00 日曜日 10:00~15:00	第一運動公園 弓道場	小学5年~ シニア	20名	2,000円	
FIGURE8	①4/1~5/27 ②6/3~7/29※7/22を除く ③8/5~10/7※8/12・9/23を除く ④10/14~12/2 ⑤12/9~2/3※12/30を除く ⑥2/10~3/31 木曜日 各全8回 9:30~10:30	逗子アリーナ	16才以上	各25名	各4,800円	①3/21~ ②5/20~ ③7/22~ ④9/30~ ⑤11/25~ ⑥1/27~
薬膳&ストレッチ	6月・11月 各1日間 ※詳細未定 お問い合わせください	保健センター	16才以上	各30名	※	※
スキーツアー	2/7(月)~2/8(火)	群馬県 尾瀬岩鞍スキー場	18才以上	40名	21,000円	12/2~

# ジュニアスポーツ教室

教室(行事)名	日 時	会 場	対 象	募集定員	参 加 費	申 込
こどもダンス	①5/11~7/13 ②9/21~11/30※11/23を除く ③1/18~3/22 火曜日 各10日間 A16:20~17:10 B17:20~18:20	逗子アリーナ	A 未就学児 5~6才 B 小学校 1~6年生	A 15名 B 25名	各5,000円	①4/7 ②9/8 ③12/8 各16:00~ (一斉)
ステップアップ 運動基礎	①5/6~6/24 ②9/16~11/11※9/23を除く ③1/13~3/3 木曜日 各8日間 16:30~17:30	逗子アリーナ	小学校 1~6年生	各40名	各4,000円	
ジュニア 陸上競技 (低学年)	①4/30~6/25※5/21を除く ②9/17~11/12※10/22を除く 16:30~17:30 金曜日 各全8日間	池子の森 自然公園 400m トラック	小学校 1~3年生	各40名	各4,000円	
ジュニア テニス	①4/21~6/16 ②9/22~11/17※11/3を除く A16:00~17:00 B17:00~18:00 水曜日 各8日間	池子の森 自然公園 テニスコート	A 小学校 1~3年生 B 小学校 4~6年生	各24名	各4,000円	
親子体操	①5/6~6/24 ②9/16~11/11※9/23を除く ③1/13~3/3 木曜日 各8日間 9:30~10:30	逗子アリーナ	2・3・4歳 親子	30組	各5,600円	4/7 16:00~ (一斉)
ジュニア 陸上競技 (高学年)	4/17~7/17の内8日間 土曜日 9:00~11:00	池子の森 自然公園 400m トラックほか	小学校 4~6年生	50名	2,500円	
ジュニア卓球	5/6~6/24 木曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 4~6年生	40名	2,500円	
ジュニア バドミントン	5/11~6/29 火曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 4~6年生	30名	2,500円	
ヨット	5/30(日) 予備日6/6 講義9:00~10:00 実技10:00~16:00	新宿会館 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/1~16
ジュニア 初心者水泳	①7/21~7/29 ②8/1~8/11 9:30~11:30 各7日間 土・日曜日を除く	①沼間小学校 ②飯島公園 プール	泳力25m未満の 小学校4~6年生	各60名	各2,500円	7/8 16:00時~ (一斉)
ジュニア 中級者水泳	7/21~7/29 7日間 土・日曜日を除く 15:00~17:00	沼間小学校 プール	泳力25m以上の 小学校1年~中学生	40名	2,500円	
ジュニア ウインド サーフィン	①8/3(火)AM ②8/3(火)PM ③8/4(水)AM ④8/4(水)PM ⑤8/5(木)AM AM10:00~12:30 PM14:00~16:30	逗子海岸	小学生	各15名	各2,500円	
ジュニア テニス	7/29~8/1 4日間 平日9:00~ 土・日曜日8:00~ 2時間	第一運動公園 テニスコート	小学校3年~ 高校生	60名	2,500円	
ジュニア ヨット	9/4(土) 予備日9/5(日) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30	第一運動公園 プール	小学生	各10名	各2,500円	7/7 16:00時~ (一斉)
ジュニア レスリング	10/6~12/1 水曜日 8日間 16:30~18:00 ※11/3を除く	逗子アリーナ	小学校 1~3年生	30名	2,500円	9/8 16:00~(一斉)
アーチェリー	11/14(日) 11/20(土) 雨天決行 2日間 9:30~12:30	第一運動公園 弓道場	小学4年~ シニア	20名	2,000円	10/2~
弓道	11/20(土)・21(日) 土曜日13:00~15:00 日曜日10:00~15:00	第一運動公園 弓道場	小学5年~ シニア	20名	2,000円	
「夏冬特訓教室」 ①鉄棒 ②跳び箱 ③鉄棒 ④跳び箱	①7/10(土)・7/11(日) ②8/28(土)・8/29(日) ③11/13(土)・11/14(日) ④12/11(土)・12/12(日) A9:30~10:30 B11:00~12:00	逗子アリーナ	A 年中・年長 B 小学校1~ 6年生	各12名	各2,000円	①②7/2~ ③④11/2~
ジュニアバドミントン (初・中級)	1/15~2/12 土曜日 5日間 9:15~10:45	逗子アリーナ	小学校5年~ 中学生	20名	4,000円	12/8 16:00~(一斉)

お問合せ (公財)逗子市体育協会(逗子アリーナ) TEL 870-1296 <https://zasa.jp>

**日程・会場等、変更になることがあります。詳しくは広報「ずし」または事務局へお問い合わせください。**  
**申し込みは全て先着順となります。一斉申込日以降も随時受け付けます。定員になり次第締め切ります。**



@zushi\_taikyo