

2022年4月～2023年3月



Menu Calendar

<https://zasa.jp>

発行 公益財団法人逗子市スポーツ協会



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

2022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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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	返子アリーナ サブアリーナ	すべての方
			木曜	16:00~18:30	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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		
	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	返子アリーナ メインアリーナ	
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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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。	
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	お問合わせください。(予備日翌週)		
ヨガマット又はレジャーシート、日焼け止め、サングラス等	ビーチヨガ	日曜*④	10:00~10:45	返子海岸 ステーキ宮前の砂浜		
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	返子アリーナ 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。

*④…実施日は、年間4回(4月・10月に2回ずつ)です。メニューカレンダーをご確認ください。

*テニス・ビーチヨガは、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

2022

5月 2022

6月 2022

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 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 アブストレージング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 アブストレージング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①② バドミントン	17 アブストレージング①② 高齢者体力アップ体操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 アブストレージング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		

7

月

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 8:00～10:00
 一般 10:00～12:00

1

アブストレーニング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

アブストレーニング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

アブストレーニング①②
 高齢者体力アップ体操①②
 卓球①

16

17

18

日祝メニュー

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®

21

ノルディックウォーク
 シニアヨガ①②

22

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

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
 シニアヨガ①②
 バドミントン

29

アブストレーニング①②
 高齢者体力アップ体操①②
 卓球①

30

31

2022

8月

2022

日	月	火	水	木	金	土
		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
	1	2 シェイプアップ体操 バドミントン	3 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	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 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	12	13
14	15	16	17	18 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 シェイプアップ体操 バドミントン	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	31 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	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

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 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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 太極拳 卓球②	10
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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	17
18	19 日祝メニュー	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休講 バドミントン	23	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 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	30 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 卓球①	

2022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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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	返子アリーナ サブアリーナ	すべての方
			木曜	16:00~18:30	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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		
	室内用運動靴	Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ	日曜・祝日*①	11:00~13:30	返子アリーナ メインアリーナ	
水曜			16:00~18:00			
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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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。	
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	お問合わせください。(予備日翌週)		
ヨガマット又はレジャーシート、日焼け止め、サングラス等	ビーチヨガ	日曜*④	10:00~10:45	返子海岸 ステーキ宮前の砂浜		
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	返子アリーナ 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。

*④…実施日は、年間4回(4月・10月に2回ずつ)です。メニューカレンダーをご確認ください。

*テニス・ビーチヨガは、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

2022

11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	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 日祝メニュー	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			

12月2022

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 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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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	29	30	31

1 月 2023	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 ルレディックウォーク 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 ルレディックウォーク 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 8:00~10:00 一般 10:00~12:00
1	2	3	4	5 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	6 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	13 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	14 テニス(Jr.・一般)	
15 日祝メニュー	16 おでかけウォーク 	17 シェイプアップ体操 バドミントン	18 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	19 ルレディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	20 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操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 アブストレーニング①② 高齢者体カアップ体操①② 太極拳 卓球②	28 テニス(Jr.・一般)	
29	30	31 シェイプアップ体操 バドミントン					

2 月 2023	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
				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 アブストレニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	11
	12 うみかぜまつり 開催日	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 アブストレニング①② 高齢者体力アップ体操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 日祝メニュー	24 アブストレニング①② 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	25 テニス(Jr.・一般)
	26	27	28 シェイプアップ体操 バドミントン				

3 月 2023	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 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
				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①② 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	21 日祝メニュー	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 高齢者体力アップ体操①② 太極拳 卓球②	25 テニス(Jr.・一般)
	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	31 アブストレーニング①② 高齢者体力アップ体操①② 卓球①	



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>