

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 | 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 | |
| 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 | |
| テニスシューズ | テニス | 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。 お問合わせください。(予備日翌週) | |
| ポール※貸出有り、赤バンダナ 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 | ノルディックウォーク ビーチヨガ | 第1水・第3木 日曜*④ | 9:00集合 2時間程度 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。