



# 令和4年度 公益財団法人 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®<br>(お子さんと一緒にどうぞ) | 4/2(土)~ 土曜日 通年<br>10:00~10:50                  | 逗子アリーナ | 中学生以上 | 80名  | 回数券 4,000円<br>(10枚綴り)<br><br>ビジター<br>1回 500円 | 当日受付 |
| 骨盤体操                    | 4/5(火)~ 火曜日 通年<br>9:00~9:50                    |        | 16才以上 | 20名  |  |      |
| 姿勢改善                    | 4/5(火)~ 火曜日 通年<br>10:00~10:50                  |        | 80名   |      |  |      |
| ZUMBA®                  | 4/6(水)~ 水曜日 通年<br>9:00~9:50                    |        | 80名   |      |  |      |
| 水曜ヨガ                    | 4/6(水)~ 水曜日 通年<br>10:00~10:50                  |        | 80名   |      |  |      |
| ソフトヨガ                   | 4/1(金)~ 金曜日 通年<br>9:00~9:50                    |        | 80名   |      |  |      |
| キックエアロ                  | 4/1(金)~ 金曜日 通年<br>10:00~10:50                  |        | 80名   |      |  |      |
| ハードピラティス                | 4/2(土)~ 土曜日 通年<br>8:15~8:45                    |        | 60名   |      |  |      |
| ソフトピラティス                | 4/2(土)~ 土曜日 通年<br>9:00~9:50                    |        | 80名   |      |  |      |
| ソング&ストレッチ               | 4/8(金)~ 第2・4金曜日<br>11:10~12:10                 |        | 25名   |      |  |      |
| 筋力アップ&<br>チェアストレッチ      | 4/8(金)~ 金曜日 通年<br>①12:45~13:45<br>②14:15~15:15 |        | 55才以上 | 各30名 |  |      |
| 75歳からの健康体操              | 4/6(水)~ 水曜日 通年<br>9:30~10:20                   |        | 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            | 5/1・5/3~5・5/8 予備日5/15(日)<br>5日間 10:00~12:00   | 第一運動公園<br>テニスコート | 18才以上        | 30名  | 2,500円                             | 4/6~  |
| 健康ハイキング        | 5/30(月)<br>6:30集合予定 19:30頃帰着予定  | 栃木県<br>那須塩原      | 18才以上        | 46名  | 6,500円                             | 4/14~   |
| ヨット            | 5/29(日) 予備日6/5<br>講義9:00~10:00 実技10:00~16:00  | 新宿会館<br>逗子海岸     | 中学生~<br>シニア  | 20名  | 5,000円                             | 5/1~15  |
| 電太<br>スポーツ太鼓   | ①5/12~7/14<br>②9/1~11/10※11/3を除く<br>③1/5~3/16※2/23を除く<br>木曜日 各10日間<br>A.9:00~10:00(中上級)<br>B.10:15~11:15(初級)      | 逗子アリーナ           | 18才以上        | 各13名 | ①②③<br>10,000円<br>ビジター<br>1,500円/回 | ①4/7~<br>②7/14~<br>③11/10~                                |
| 土曜テニス          | 第1・3・5土曜日 9:00~12:00<br>※実施できない日もあります。お問合せください。   | 第一運動公園           | 18才以上        | 20名  | 1回 500円                            | 当日<br>会場へ   |
| おとなの<br>バドミントン | 9/30~11/18<br>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                             | 9/1~  |
| 一泊ハイキング        | 10月<br>※詳細未定 お問い合わせください   | 長野県<br>樽池高原      | 18才以上        | 40名  | 25,000円                            |   |
| 体カテスト会         | 10/10(月・祝)内容 握力・立ち幅跳び・<br>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<br>会場へ   |
| アーチェリー         | 11/13(日) 11/20(日) 雨天決行<br>2日間 9:30~12:30  | 第一運動公園<br>弓道場    | 小学4年~<br>シニア | 20名  | 2,000円                             | 10/4~   |
| 弓道             | 11/5(土)・6(日)<br>土曜日 10:00~12:00/日曜日 10:00~15:00   | 第一運動公園<br>弓道場    | 小学5年~<br>シニア | 20名  | 2,000円                             |   |
| FIGURE8        | ①4/21~6/16<br>②7/7~9/1※8/11を除く<br>③9/22~11/17<br>④11/24~1/19※12/29を除く<br>⑤2/2~3/30※2/23を除く<br>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~<br>②5/20~<br>③7/22~<br>④9/30~<br>⑤11/25~<br>⑥1/27~ |
| 薬膳&ストレッチ       | ①6/25(土) ②12/10(土)<br>※時間未定 お問い合わせください  | 逗子アリーナ           | 16才以上        | 各30名 | ※                                  | ※   |
| スキーツアー         | 3/13(月)~3/15(水)   | 福島県たかつえスキー場      | 18才以上        | 46名  | 38,000円                            | 2/1~  |