



令和5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

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® (お子さまと一緒にどうぞ)	4/1(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	4/4(火)~ 火曜日 通年 9:00~9:50			20名		
姿勢改善	4/4(火)~ 火曜日 通年 10:00~10:50			20名		
ZUMBA®	4/5(水)~ 水曜日 通年 9:00~9:50			80名		
水曜ヨガ	4/5(水)~ 水曜日 通年 10:00~10:50			80名		
ソフトヨガ	4/7(金)~ 金曜日 通年 9:00~9:50			80名		
キックエアロ	4/7(金)~ 金曜日 通年 10:00~10:50			80名		
ハードピラティス	4/1(土)~ 土曜日 通年 8:15~8:45			60名		
ソフトピラティス	4/1(土)~ 土曜日 通年 9:00~9:50			80名		
ソング&ストレッチ	4/14(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	4/7(金)~ 金曜日 通年 ①12:45~13:45 ②14:15~15:15		55才以上 各30名			
らくらく健康体操	4/13(木)~ 木曜日 通年 11:00~11:50		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	5/3~5/7 予備日5/14(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	4/6~
健康ハイキング	5/29(月) 6:30集合予定 19:30頃帰着予定	群馬県 吾妻郡	18才以上	46名	6,500円	4/19~
ヨット	6/3(土)講義9:00~12:00 6/4(日)実技8:30~14:00 予備日6/11(日)	新宿会館 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/1~15
電太 スポーツ太鼓	①5/11~7/20※6/1を除く ②9/21~11/30※11/23を除く ③1/11~3/14 木曜日 各10日間 A.9:00~10:00(初級) B.10:15~11:15(中上級)	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	①4/6~ ②7/13~ ③11/9~
元気に歩こう ウォーキング	A.いきいきウォーク(火) ①4/18~5/9 ②6/13~6/27 ③9/12~9/26 ④11/14~11/28 B.しっかりウォーク(金) ①4/21~5/12 ②6/16~6/30 ③9/15~9/29 ④11/17~12/1	第一運動公園 野球場	A.55才以上 B.18才以上	15名	各1,500円	①4/6~ ②6/1~ ③8/31~ ④11/2~
おとなの バドミントン	9/22~11/17※11/3を除く 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	10/23~10/24 ※詳細未定 お問い合わせください	長野県 斑尾高原	18才以上	46名	25,000円	
体力テスト会	10/9(月・祝) A.成人:9:30~11:00 B.幼児:11:00~12:00	逗子アリーナ	A.20才以上 B.3才~就学前	なし	無料	当日会場へ
アーチェリー	11/12(日) 11/19(日) 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	10/5~
弓道	11/4(土)・5(日) 土曜日 10:00~12:00/日曜日 10:00~15:00	第一運動公園 弓道場	中学生~ シニア	20名	2,000円	
FIGURE8	①4/6~6/1 ②6/8~7/27 ③8/3~9/28 ④10/5~11/30※11/23を除く ⑤12/7~2/1※12/28を除く ⑥2/8~3/28 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	①3/20~ ②5/25~ ③7/20~ ④9/21~ ⑤11/16~ ⑥1/25~
薬膳&ストレッチ	12月 ※お問い合わせください	逗子アリーナ	16才以上	30名	※	※
スキーツアー	3/13(水)~3/15(金)	福島県かつえスキー場	18才以上	24名	38,000円	2/1~