

2023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	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方
		ZUMBA GOLD®	水曜	15:00~16:00		
		アブストレージング	金曜	10:00~10:50	逗子アリーナ 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	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方
			木曜	16:00~18:30	逗子アリーナ メインアリーナ	
			日曜・祝日*①	8:30~11:00		
		卓球	木曜	8:30~11:00	逗子アリーナ 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		
			日曜・祝日*①	11:00~13:30		
	Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ	水曜	16:00~18:00	逗子アリーナ メインアリーナ	*②	
	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	逗子アリーナ 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	逗子アリーナ 第2格技室	高齢の方
				14:50~15:50		
	高齢者体力アップ体操	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	逗子アリーナ 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	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		
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	逗子海岸 ステーキ宮前の砂浜		
	あおぞらヨガ	土曜*⑤	10:00~10:45	第一運動公園 プールサイド		
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	逗子アリーナ 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月に2回、9月・10月に1回ずつ)です。メニューカレンダーをご確認ください。

*⑤…実施日は、年間2回(5月に2回)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・あおぞらヨガは、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。