

2023 年 4 月～2024 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！

# 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                         |       | *② |
|                 |                                 |                   | 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                        | 逗子アリーナ メインアリーナ                        |       |    |
|                 |                                 | Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ | 水曜          | 16：00～18：00                        | *③                                    |       |    |
|                 | テニスシューズ                         | テニス               | 第2・4土曜      | 4～8月 8:00～12:00<br>9～3月 9:00～13:00 | 第一運動公園 テニスコート                         | すべての方 |    |
|                 |                                 |                   | 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                         | 高齢の方  |    |
|                 | ヨガマット又は大判タオル                    | シニアヨガ             | 木曜          | 13：40～14：40<br>14：50～15：50         | 逗子アリーナ 第2格技室                          |       |    |
|                 |                                 |                   |             |                                    |                                       |       |    |
|                 |                                 | 高齢者体力アップ体操        | 金曜          | 13：40～14：40<br>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。<br>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、<br>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。

4

月

2023

| 日                                                                                                  | 月                                                                                                  | 火                                                | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                               | 土                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ビーチヨガ<br>10:00～10:45                                                                               | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                            | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD®<br>15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ<br>16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>バドミントン<br>16:00～18:30 | アブストレーニング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>卓球<br>①13:30～16:00<br>②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 8:00～10:00<br>一般 10:00～12:00 |
|                                                                                                    |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                                                 | 1                                          |
| 2                                                                                                  | 3<br>おでかけウォーク<br> | 4<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                         | 5<br>テニス<br>ノルディックウォーク<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                    | 6<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                 | 7<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                           | 8<br>テニス(Jr.・一般)                           |
| 9<br>ビーチヨガ<br>    | 10                                                                                                 | 11<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 12<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                               | 13<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                | 14<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                   | 15                                         |
| 16                                                                                                 | 17                                                                                                 | 18<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 19<br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                                 | 20<br>ノルディックウォーク<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                  | 21<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                          | 22<br>テニス(Jr.・一般)                          |
| 23<br>ビーチヨガ<br> | 24                                                                                                 | 25<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 26<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                               | 27<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                | 28<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                   | 29                                         |
| 30                                                                                                 |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                            |

5

月

2023

| 日                                                   | 月                                                                                                  | 火                                                | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                               | 土                                                                   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 日祝メニュー<br>バドミントン<br>8:30～11:00<br>卓球<br>11:00～13:30 | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                            | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD®<br>15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ<br>16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>バドミントン<br>16:00～18:30 | アブストレーニング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>卓球<br>①13:30～16:00<br>②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 8:00～10:00<br>一般 10:00～12:00<br>あおぞらヨガ<br>10:00～10:45 |
|                                                     | 1<br>おでかけウォーク<br> | 2<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                         | 3                                                                                                                                                     | 4                                                                                                            | 5                                                                                                                               | 6                                                                   |
| 7<br>日祝メニュー                                         | 8                                                                                                  | 9<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                         | 10<br>ノルディックウォーク<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                 | 11<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                | 12<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                   | 13<br>テニス(Jr.・一般)                                                   |
| 14                                                  | 15                                                                                                 | 16<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 17<br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                                 | 18<br>ノルディックウォーク<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                  | 19<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                          | 20<br>あおぞらヨガ                                                        |
| 21                                                  | 22                                                                                                 | 23<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 24<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                               | 25<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                | 26<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                   | 27<br>テニス(Jr.・一般)<br>あおぞらヨガ                                         |
| 28                                                  | 29                                                                                                 | 30<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 31<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                     |

| <div>6月</div> <div>2023</div> | 日  | 月                                                                                                  | 火                                                | 水                                                                                                                                               | 木                                                                                                   | 金                                                                                                                   | 土                                          |
|-------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                               |    | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                            | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD® 15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ 16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>バドミントン 16:00～18:30 | アブストレーニング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>卓球 ①13:30～16:00 ②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 8:00～10:00<br>一般 10:00～12:00 |
|                               |    |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                 | 1<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                        | 2<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                               | 3                                          |
|                               | 4  | 5<br>おでかけウォーク<br> | 6<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                         | 7<br>テニス<br>ノルディックウォーク<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                              | 8<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                        | 9<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                        | 10<br>テニス(Jr.・一般)                          |
|                               | 11 | 12                                                                                                 | 13<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 14<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                         | 15<br>ノルディックウォーク<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                         | 16<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                              | 17                                         |
|                               | 18 | 19                                                                                                 | 20<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 21<br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                           | 22<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                       | 23<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                       | 24                                         |
|                               | 25 | 26                                                                                                 | 27<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 28<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                         | 29<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                       | 30<br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                              |                                            |

7

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  
10:00～10:50  
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

2

3

おでかけウォーク



シェイプアップ体操  
バドミントン

4

5

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

6

卓球  
シニアヨガ①②  
バドミントン

7

アブストレーニング  
高齢者体力アップ体操①②  
卓球①

8

テニス(Jr.・一般)

9

10

11

シェイプアップ体操  
バドミントン

12

健康筆習い  
健康体操  
ZUMBA GOLD®  
Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ

13

卓球  
シニアヨガ①②  
バドミントン

14

アブストレーニング  
高齢者体力アップ体操①②  
太極拳休講  
卓球②

15

16

17

日祝メニュー

シェイプアップ体操  
バドミントン

19

テニス  
健康体操  
ZUMBA GOLD®  
Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ

20  
ノルディックウォーク

卓球  
シニアヨガ①②  
バドミントン

21

アブストレーニング  
高齢者体力アップ体操①②  
卓球①

22

テニス(Jr.・一般)

23

24

25

シェイプアップ体操  
バドミントン

26

健康筆習い  
健康体操  
ZUMBA GOLD®  
Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ

27

卓球  
シニアヨガ①②  
バドミントン

28

アブストレーニング  
高齢者体力アップ体操①②  
太極拳  
卓球②

29

| <div>8月</div> <div>2023</div> | 日         | 月         | 火                                                | 水                                                                                                                  | 木                                                                      | 金                                                                                                                | 土                                          |
|-------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                               |           |           | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD® 15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ 16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>シニアヨガ ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>バドミントン 16:00～18:30 | アプストレーニング 10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>卓球 ①13:30～16:00 ②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 8:00～10:00<br>一般 10:00～12:00 |
|                               |           |           | <b>1</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                  | <b>2</b><br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                        | <b>3</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                    | <b>4</b><br>アプストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                     | <b>5</b>                                   |
|                               | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                  | <b>9</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                      | <b>10</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                   | <b>11</b>                                                                                                        | <b>12</b><br>テニス(Jr.・一般)                   |
|                               | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b>                                        | <b>16</b>                                                                                                          | <b>17</b>                                                              | <b>18</b><br>アプストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                    | <b>19</b>                                  |
|                               | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>23</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                     | <b>24</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                   | <b>25</b><br>アプストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                             | <b>26</b><br>テニス(Jr.・一般)                   |
|                               | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>30</b><br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                              | <b>31</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                   | 8月は<br>おでかけウォーク・ノルディックウォーク<br>は中止です。                                                                             |                                            |







# 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   |                            | *②   |
|                                 |            |                   | 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                           | 逗子アリーナ メインアリーナ  |                            |      |
|                                 |            | Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ | 水曜                         | 16：00～18：00                           | *③              |                            |      |
|                                 | テニスシューズ    | テニス               | 第2・4土曜                     | 4～8月 8:00～12:00<br>9～3月 9:00～13:00    | 第一運動公園 テニスコート   | *③                         |      |
|                                 |            |                   | 第1・3水曜                     | 9：00～13：00                            | 池子の森自然公園 テニスコート | すべての方                      |      |
| 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              | 高齢の方 |
| ヨガマット又は大判タオル                    | シニアヨガ      | 木曜                | 13：40～14：40<br>14：50～15：50 | 逗子アリーナ 第2格技室                          |                 |                            |      |
|                                 |            |                   | 高齢者体力アップ体操                 |                                       | 金曜              | 13：40～14：40<br>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              |      |
| 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。<br>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、<br>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。

| 10月<br>2023 | 日                                                                                                             | 月                                                                                                                | 火                                                | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                               | 土                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|             | <b>日祝メニュー</b><br>バドミントン<br>8:30～11:00<br>卓球<br>11:00～13:30<br>ビーチヨガ<br>10:00～10:45                            | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                                          | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD®<br>15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ<br>16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>バドミントン<br>16:00～18:30 | アブストレーニング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>卓球<br>①13:30～16:00<br>②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 9:00～11:00<br>一般 11:00～13:00 |
|             | <b>1</b><br><b>ビーチヨガ</b><br> | <b>2</b><br><b>おでかけウォーク</b><br> | <b>3</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                  | <b>4</b><br>テニス<br><b>ノルディックウォーク</b><br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                      | <b>5</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                          | <b>6</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                    | <b>7</b>                                   |
|             | <b>8</b>                                                                                                      | <b>9</b>                                                                                                         | <b>10</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>11</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                        | <b>12</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                         | <b>13</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                            | <b>14</b><br>テニス(Jr.・一般)                   |
|             | <b>15</b>                                                                                                     | <b>16</b>                                                                                                        | <b>17</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>18</b><br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                          | <b>19</b><br><b>ノルディックウォーク</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                    | <b>20</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                   | <b>21</b>                                  |
|             | <b>22</b>                                                                                                     | <b>23</b>                                                                                                        | <b>24</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>25</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                        | <b>26</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                         | <b>27</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                            | <b>28</b><br>テニス(Jr.・一般)                   |
|             | <b>29</b><br><b>日祝メニュー</b>                                                                                    | <b>30</b>                                                                                                        | <b>31</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                            |

# 11月

2023

| 日                                                          | 月                                                                                                                | 火                                                | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                               | 土                                         |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>日祝メニュー</b><br>バドミントン<br>8:30～11:00<br>卓球<br>11:00～13:30 | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                                          | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD®<br>15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ<br>16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク<br>9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>バドミントン<br>16:00～18:30 | アブストレーニング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操<br>①13:40～14:40<br>②14:50～15:50<br>卓球<br>①13:30～16:00<br>②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 9:00～1100<br>一般 11:00～13:00 |
|                                                            |                                                                                                                  |                                                  | <b>1</b><br>テニス<br><b>ノルディックウォーク</b><br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                      | <b>2</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                          | <b>3</b>                                                                                                                        | <b>4</b>                                  |
| <b>5</b>                                                   | <b>6</b><br><b>おでかけウォーク</b><br> | <b>7</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                  | <b>8</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                         | <b>9</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                          | <b>10</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                            | <b>11</b><br>テニス(Jr.・一般)                  |
| <b>12</b>                                                  | <b>13</b>                                                                                                        | <b>14</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>15</b><br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                          | <b>16</b><br><b>ノルディックウォーク</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                    | <b>17</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                                   | <b>18</b>                                 |
| <b>19</b>                                                  | <b>20</b>                                                                                                        | <b>21</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>22</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                        | <b>23</b><br><b>日祝メニュー</b>                                                                                   | <b>24</b><br>アブストレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                            | <b>25</b><br>テニス(Jr.・一般)                  |
| <b>26</b>                                                  | <b>27</b>                                                                                                        | <b>28</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>29</b><br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                                 | <b>30</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                         |                                                                                                                                 |                                           |

| 12月2023 | 日  | 月                                                                                                  | 火                                                | 水                                                                                                                                            | 木                                                                                                | 金                                                                                                               | 土                                          |
|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|         |    | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                            | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD® 15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ 16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>バドミントン 16:00～18:30 | アブスレーニング 10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>卓球 ①13:30～16:00 ②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 9:00～11:00<br>一般 11:00～13:00 |
|         |    |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                  | 1<br>アブスレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                            | 2                                          |
|         | 3  | 4<br>おでかけウォーク<br> | 5<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                         | 6<br>テニス<br>ノルディックウォーク<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                           | 7<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                     | 8<br>アブスレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                     | 9<br>テニス(Jr.・一般)                           |
|         | 10 | 11                                                                                                 | 12<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 13<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                      | 14<br>ノルディックウォーク<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                      | 15<br>アブスレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                           | 16                                         |
|         | 17 | 18                                                                                                 | 19<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 20<br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                        | 21<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                    | 22<br>アブスレーニング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                    | 23<br>テニス(Jr.・一般)                          |
|         | 24 | 25                                                                                                 | 26<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                        | 27<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                                      | 12月28日～1月3日まで<br>休館・休場                                                                           |                                                                                                                 |                                            |

| <div>1月</div> <div>2024</div> | 日                                                                                | 月                                                                                                     | 火                                                                     | 水                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                | 土                                                       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                               | <div>日祝メニュー</div> <div>バドミントン<br/>8:30～11:00</div> <div>卓球<br/>11:00～13:30</div> | <div>おでかけウォーク<br/>9:00集合2～3時間</div>                                                                   | <div>シェイプアップ体操<br/>9:15～10:15</div> <div>バドミントン<br/>10:30～13:30</div> | <div>テニス 9:00～13:00<br/>ノルディックウォーク<br/>9:00集合2時間程度</div> <div>健康筆習い 9:00～10:30<br/>健康体操 13:30～14:45<br/>ZUMBA GOLD®<br/>15:00～16:00<br/>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ<br/>16:00～18:00</div> | <div>卓球 8:30～11:00<br/>ノルディックウォーク<br/>9:00集合2時間程度</div> <div>シニアヨガ<br/>①13:40～14:40<br/>②14:50～15:50</div> <div>バドミントン<br/>16:00～18:30</div> | <div>アブストレーニング<br/>10:00～10:50</div> <div>太極拳 13:30～15:00<br/>高齢者体カアップ体操<br/>①13:40～14:40<br/>②14:50～15:50</div> <div>卓球<br/>①13:30～16:00<br/>②15:30～18:00</div> | <div>テニス<br/>Jr.・親子 9:00～11:00<br/>一般 11:00～13:00</div> |
|                               | <div>12月28日～1月3日まで休館・休場</div>                                                    |                                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                | 6                                                       |
|                               | 7                                                                                | 8                                                                                                     | 9                                                                     | 10<br>ノルディックウォーク<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                                           | 11<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                                                | 12<br>アブストレーニング<br>高齢者体カアップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                                                    | 13<br>テニス(Jr.・一般)                                       |
|                               | 14                                                                               | 15<br>おでかけウォーク<br> | 16<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                                             | 17<br>テニス<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                                                           | 18<br>ノルディックウォーク<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                                  | 19<br>アブストレーニング<br>高齢者体カアップ体操①②<br>卓球①                                                                                                                           | 20                                                      |
|                               | 21<br>日祝メニュー                                                                     | 22                                                                                                    | 23<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                                             | 24<br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                                                         | 25<br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                                                                                | 26<br>アブストレーニング<br>高齢者体カアップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                                                                    | 27<br>テニス(Jr.・一般)                                       |
|                               | 28                                                                               | 29                                                                                                    | 30<br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                                             | 31<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                         |

|                               |                                                                                               |                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |                                                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <div>2月</div> <div>2024</div> | <div>日</div> <div>日祝メニュー</div> <div>バドミントン<br/>8:30～11:00</div> <div>卓球<br/>11:00～13:30</div> | <div>月</div> <div>おでかけウォーク<br/>9:00集合2～3時間</div>                                                                              | <div>火</div> <div>シェイプアップ体操<br/>9:15～10:15</div> <div>バドミントン<br/>10:30～13:30</div> | <div>水</div> <div>テニス 9:00～13:00<br/>ノルディックウォーク<br/>9:00集合2時間程度</div> <div>健康筆習い 9:00～10:30</div> <div>健康体操 13:30～14:45</div> <div>ZUMBA GOLD®<br/>15:00～16:00</div> <div>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ<br/>16:00～18:00</div> | <div>木</div> <div>卓球 8:30～11:00<br/>ノルディックウォーク<br/>9:00集合2時間程度</div> <div>シニアヨガ<br/>①13:40～14:40<br/>②14:50～15:50</div> <div>バドミントン<br/>16:00～18:30</div> | <div>金</div> <div>アブストレーニング<br/>10:00～10:50</div> <div>太極拳 13:30～15:00<br/>高齢者体力アップ体操<br/>①13:40～14:40<br/>②14:50～15:50</div> <div>卓球<br/>①13:30～16:00<br/>②15:30～18:00</div> | <div>土</div> <div>テニス<br/>Jr.・親子 9:00～11:00<br/>一般 11:00～13:00</div> |
|                               |                                                                                               |                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   | <div>1</div> <div>卓球<br/>シニアヨガ①②<br/>バドミントン</div>                                                                                                         | <div>2</div> <div>アブストレーニング<br/>高齢者体力アップ体操①②<br/>卓球①</div>                                                                                                                    | <div>3</div>                                                         |
|                               | <div>4</div>                                                                                  | <div>5</div> <div>おでかけウォーク</div> <div></div> | <div>6</div> <div>シェイプアップ体操<br/>バドミントン</div>                                       | <div>7</div> <div>テニス<br/>ノルディックウォーク<br/>健康体操<br/>ZUMBA GOLD®<br/>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ</div>                                                                                                                         | <div>8</div> <div>卓球<br/>シニアヨガ①②<br/>バドミントン</div>                                                                                                         | <div>9</div> <div>アブストレーニング<br/>高齢者体力アップ体操①②<br/>太極拳<br/>卓球②</div>                                                                                                            | <div>10</div> <div>テニス(Jr.・一般)</div>                                 |
|                               | <div>11</div> <div>うみかぜまつり<br/>開催日</div>                                                      | <div>12</div>                                                                                                                 | <div>13</div> <div>シェイプアップ体操<br/>バドミントン</div>                                      | <div>14</div> <div>健康筆習い<br/>健康体操<br/>ZUMBA GOLD®<br/>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ</div>                                                                                                                                     | <div>15</div> <div>ノルディックウォーク<br/>卓球<br/>シニアヨガ①②<br/>バドミントン</div>                                                                                         | <div>16</div> <div>アブストレーニング<br/>高齢者体力アップ体操①②<br/>卓球①</div>                                                                                                                   | <div>17</div>                                                        |
|                               | <div>18</div>                                                                                 | <div>19</div>                                                                                                                 | <div>20</div> <div>シェイプアップ体操<br/>バドミントン</div>                                      | <div>21</div> <div>テニス<br/>健康体操<br/>ZUMBA GOLD®<br/>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ</div>                                                                                                                                       | <div>22</div> <div>卓球<br/>シニアヨガ①②<br/>バドミントン</div>                                                                                                        | <div>23</div> <div>日祝メニュー</div>                                                                                                                                               | <div>24</div> <div>テニス(Jr.・一般)</div>                                 |
|                               | <div>25</div>                                                                                 | <div>26</div>                                                                                                                 | <div>27</div> <div>シェイプアップ体操<br/>バドミントン</div>                                      | <div>28</div> <div>健康筆習い<br/>健康体操<br/>ZUMBA GOLD®<br/>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ</div>                                                                                                                                     | <div>29</div> <div>卓球<br/>シニアヨガ①②<br/>バドミントン</div>                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                      |

月

2024

| 日                                                          | 月                                                                                                         | 火                                                | 水                                                                                                                                            | 木                                                                                                | 金                                                                                                                   | 土                                         |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>日祝メニュー</b><br>バドミントン<br>8:30～11:00<br>卓球<br>11:00～13:30 | おでかけウォーク<br>9:00集合2～3時間                                                                                   | シェイプアップ体操<br>9:15～10:15<br>バドミントン<br>10:30～13:30 | テニス 9:00～13:00<br>ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度<br>健康筆習い 9:00～10:30<br>健康体操 13:30～14:45<br>ZUMBA GOLD® 15:00～16:00<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ 16:00～18:00 | 卓球 8:30～11:00<br>ノルディックウォーク 9:00集合2時間程度<br>シニアヨガ ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>バドミントン 16:00～18:30 | アブストレージング<br>10:00～10:50<br>太極拳 13:30～15:00<br>高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50<br>卓球 ①13:30～16:00 ②15:30～18:00 | テニス<br>Jr.・親子 9:00～11:00<br>一般 1100～13:00 |
|                                                            |                                                                                                           |                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                  | <b>1</b><br>アブストレージング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                        | <b>2</b>                                  |
| <b>3</b>                                                   | <b>4</b><br>おでかけウォーク<br> | <b>5</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                  | <b>6</b><br>テニス<br><b>ノルディックウォーク</b><br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                             | <b>7</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                              | <b>8</b><br>アブストレージング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                 | <b>9</b><br>テニス(Jr.・一般)                   |
| <b>10</b>                                                  | <b>11</b>                                                                                                 | <b>12</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>13</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                               | <b>14</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                             | <b>15</b><br>アブストレージング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                       | <b>16</b>                                 |
| <b>17</b>                                                  | <b>18</b>                                                                                                 | <b>19</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>20</b><br><b>日祝メニュー</b>                                                                                                                   | <b>21</b><br><b>ノルディックウォーク</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                        | <b>22</b><br>アブストレージング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>太極拳<br>卓球②                                                                | <b>23</b><br>テニス(Jr.・一般)                  |
| <b>24</b><br>/<br><b>31</b>                                | <b>25</b>                                                                                                 | <b>26</b><br>シェイプアップ体操<br>バドミントン                 | <b>27</b><br>健康筆習い<br>健康体操<br>ZUMBA GOLD®<br>Jr.バドミントン・卓球・ボッチャ                                                                               | <b>28</b><br>卓球<br>シニアヨガ①②<br>バドミントン                                                             | <b>29</b><br>アブストレージング<br>高齢者体力アップ体操①②<br>卓球①                                                                       | <b>30</b>                                 |





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>