

2024 年 4 月 ~ 2025 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！

2024年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

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			
		アブストレーニング	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		
			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		
			金曜	13：30～16：00			
			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	水曜	16：00～18：00			
	テニスシューズ	テニス	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	
			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	
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		11：00～12：30	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（ステーキ宮の前の砂浜）		
	NEW はじめての山登り	土曜*⑤	9：00集合 2時間程度	池子周辺の山			
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	すべての方	
特別メニュー	ヨガマット	NEW みんなで青空ヨガ	4月	10：00～10：45	湘南の風もやい 逗子市小坪 5-22-10		
	室内用運動靴	NEW みんなでボッチャ	7月	10：00～11：00			
	室内用運動靴	NEW みんなでゆるやか体操	9月	10：30～11：20			
		NEW みんなでキャンドル作り	12月実施予定				

※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。

*①…実施日は、年間7回です。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、4月に3回、9月に2回です。メニューカレンダーをご確認ください。 *⑤…実施日は、5月、10月に各1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・はじめての山登りは、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 2024	日	月	火	水	木	金	土
	ビーチヨガ 10:00～10:45	おでかけウォーク 9:00集合2～3時間 みんなで青空ヨガ 10:00～10:45	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
		1 おでかけウォーク 	2 シェイプアップ体操 バドミントン	3 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	4 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	5 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	6
	7 ビーチヨガ 	8	9 シェイプアップ体操 バドミントン	10 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	11 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	12 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	13 テニス(Jr.・一般)
	14 ビーチヨガ 	15  みんなで青空ヨガ	16 シェイプアップ体操 バドミントン	17 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	18 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	19 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	20
	21 ビーチヨガ 	22	23 シェイプアップ体操 バドミントン	24 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	25 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	26 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	27
	28	29	30 シェイプアップ体操 バドミントン		※みんなで青空ヨガ 雨天時は室内ヨガとなります。		

5月 2024	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	はじめての山登り 9時集合 2時間 テニス Jr.・親子 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
				1 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	2 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	3	4
	5 日祝メニュー	6	7 シェイプアップ体操 バドミントン	8 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	9 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	10 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	11 NEW はじめての山登り
	12	13 おでかけウォーク 	14 シェイプアップ体操 バドミントン	15 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	16 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	17 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	18
	19	20	21 シェイプアップ体操 バドミントン	22 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	23 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	24 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	25 テニス(Jr.・一般)
	26	27	28 シェイプアップ体操 バドミントン	29 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	30 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	31 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	

月

2024

日	月	火	水	木	金	土
	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
						1
2	3 おでかけウォーク 	4 シェイプアップ体操 バドミントン	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	15
16	17	18 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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	22
23 / 30	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	29

月

2024

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 みんなでポッチャ 10:00～11:00	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
	1 おでかけウォーク 	2 シェイプアップ体操 バドミントン	3 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	4 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	5 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	6
7	8	9 シェイプアップ体操 バドミントン	10 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	11 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	12 アブストレーニング 太極拳休講 高齢者体力アップ体操①② 卓球	13 テニス(Jr.・一般)
14	15 日祝メニュー	16 シェイプアップ体操 バドミントン	17 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	18 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	19 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	20
21	22  みんなでポッチャ	23 シェイプアップ体操 バドミントン	24 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	25 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	26 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	27
28	29	30 シェイプアップ体操 バドミントン	31 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球			

8月 2024	日	月	火	水	木	金	土
	8月は おでかけウォーク・ノルディックウォークは 中止です。		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 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 16:00～18:00	卓球 8:30～11:00 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 11:00～12:30 高齢者体カアップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 8:00～10:00 一般 10:00～12:00
					1 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	2 アブストレーニング 太極拳 高齢者体カアップ体操①② 卓球	3
	4	5	6 シェイプアップ体操 バドミントン	7 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	8 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	9 アブストレーニング 太極拳 高齢者体カアップ体操①② 卓球	10 テニス(Jr.・一般)
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20 シェイプアップ体操 バドミントン	21 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	22 卓球休講 シニアヨガ①② バドミントン	23 アブストレーニング 太極拳 高齢者体カアップ体操①② 卓球	24 テニス(Jr.・一般)
	25	26	27 シェイプアップ体操 バドミントン	28 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	29 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	30 アブストレーニング 太極拳 高齢者体カアップ体操①② 卓球	31

9月 2024	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 ビーチヨガ 10:00～10:45	おでかけウォーク 9:00集合2～3時間 みんなでゆるやか体操 10:30～11:20	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 11:00～13:00
	1	2 おでかけウォーク 	3 シェイプアップ体操 バドミントン	4 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	5 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	6 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	7
	8	9 NEW みんなでゆるやか体操	10 シェイプアップ体操 バドミントン	11 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	12 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	13 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	14 テニス(Jr.・一般)
	15	16 日祝メニュー	17 シェイプアップ体操 バドミントン	18 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	19 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	20 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	21
	22 ビーチヨガ 	23	24 シェイプアップ体操 バドミントン	25 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	26 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	27 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	28 テニス(Jr.・一般)
	29 ビーチヨガ 	30					

2024年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

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			
		アブストレーニング	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		
			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		
			金曜	13：30～16：00			
			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	水曜	16：00～18：00			
	テニスシューズ	テニス	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	
			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	
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		11：00～12：30	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（ステーキ宮の前の砂浜）			
	NEW はじめての山登り	土曜*⑤	9：00集合 2時間程度	池子周辺の山			
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	すべての方	
特別メニュー	ヨガマット	NEW みんなで青空ヨガ	4月	10：00～10：45	湘南の風もやい 逗子市小坪 5-22-10		
	室内用運動靴	NEW みんなでボッチャ	7月	10：00～11：00			
	室内用運動靴	NEW みんなでゆるやか体操	9月	10：30～11：20			
		NEW みんなでキャンドル作り	12月実施予定				

※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。

*①…実施日は、年間7回です。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、4月に3回、9月に2回です。メニューカレンダーをご確認ください。 *⑤…実施日は、5月、10月に各1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・はじめての山登りは、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 2024	日	月	火	水	木	金	土
		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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	はじめての山登り 9時集合 2時間 テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 11:00～13:00
			1 シェイプアップ体操 バドミントン	2 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	3 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	4 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	5  はじめての山登り
	6	7 おでかけウォーク 	8 シェイプアップ体操 バドミントン	9 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	10 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	11 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	12 テニス(Jr.・一般)
	13	14	15 シェイプアップ体操 バドミントン	16 テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	17 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	18 アブストレーニング 太極拳休講 高齢者体力アップ体操①② 卓球	19
	20	21	22 シェイプアップ体操 バドミントン	23 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	24 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	25 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	26 テニス(Jr.・一般)
	27	28	29 シェイプアップ体操 バドミントン	30 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	31 卓球 シニアヨガ①② バドミントン		

11月

2024

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

2024

日	月	火	水	木	金	土
	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 11:00～13:00
1	2 おでかけウォーク 	3 シェイプアップ体操 バドミントン	4 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	5 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	6 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	7
8	9	10 シェイプアップ体操 休講 バドミントン 休講	11 健康筆習い 健康体操 休講 ZUMBA GOLD® 休講 Jr.バドミントン・卓球	12 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	13 アブストレーニング 太極拳 休講 高齢者体力アップ体操①② 卓球 休講	14 テニス(Jr.・一般)
15	16	17 シェイプアップ体操 休講 バドミントン 休講	18 テニス 健康体操 休講 ZUMBA GOLD® 休講 Jr.バドミントン・卓球	19 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	20 アブストレーニング 太極拳 休講 高齢者体力アップ体操①② 卓球 休講	21
22	23	24 シェイプアップ体操 休講 バドミントン 休講	25 健康筆習い 健康体操 休講 ZUMBA GOLD® 休講 Jr.バドミントン・卓球	26 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	27 アブストレーニング 太極拳 休講 高齢者体力アップ体操①② 卓球 休講	28
29	30	31	☆ 12月28日～1月3日 休館・休場 ☆ 12月8日～1月6日 サブアリーナ工事のためサブアリーナで行う種目は休講です。			

1月 2025	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 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	アブスレーニング 10:00～10:50 太極拳 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 11:00～13:00
	12月28日～1月3日まで 休館・休場			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
			シェイプアップ体操 バドミントン	ノルディックウォーク 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	テニス(Jr.・一般)
	12	13	14	15	16	17	18
			シェイプアップ体操 バドミントン	テニス 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	
	19	20	21	22	23	24	25
	日祝メニュー	おでかけウォーク 	シェイプアップ体操 バドミントン	健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	テニス(Jr.・一般)
	26	27	28	29	30	31	
			シェイプアップ体操 バドミントン	健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	

3月 2025	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 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 11:00～12:30 高齢者体力アップ体操 ①13:40～14:40 ②14:50～15:50 卓球 13:30～16:00	テニス Jr.・親子 9:00～11:00 一般 1100～13:00
							1
	2	3 おでかけウォーク 	4 シェイプアップ体操 バドミントン	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	15
	16	17	18 シェイプアップ体操 バドミントン	19 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	20 日祝メニュー	21 アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	22 テニス(Jr.・一般)
	23 / 30	24 / 31	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	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 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	29



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>