

2024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	返子アリーナ サブアリーナ	
		ZUMBA GOLD®	水曜	15:00~16:00		
		アブストレージング	金曜	10:00~10:50	返子アリーナ 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	返子アリーナ サブアリーナ	すべての方
			木曜	16:00~18:30	返子アリーナ メインアリーナ	
			日曜・祝日*①	8:30~11:00		
		木曜	8:30~11:00	返子アリーナ サブアリーナ		
		金曜	13:30~16:00			
		日曜・祝日*①	11:00~13:30	返子アリーナ メインアリーナ		
	Jr.バドミントン・卓球	水曜	16:00~18:00		*②	
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	返子アリーナ 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	返子アリーナ 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	返子アリーナ サブアリーナ	
				14:50~15:50		
	室内用運動靴	太極拳		11:00~12:30		
	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	返子海岸(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		すべての方
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	返子アリーナ 第1会議室	
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	湘南の凧もやい 返子市小坪5-22-10	
	室内用運動靴	NEW みんなでポッチャ	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。