



令和6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
骨盤体操	4/2(火)~ 火曜日 通年 9:00~9:50 4/10(水)~ 第2水曜日 13:45~14:35	逗子アリーナ	16才以上	20名	回数券 4,000円 (10枚綴り) ビジター 1回 500円	当日受付
姿勢改善	4/2(火)~ 火曜日 通年 10:00~10:50 4/10(水)~ 第2水曜日 14:45~15:35		20名			
ZUMBA®	4/3(水)~ 水曜日 通年 9:00~9:50		80名			
水曜ヨガ	4/3(水)~ 水曜日 通年 10:00~10:50		80名			
ソフトヨガ	4/5(金)~ 金曜日 通年 9:00~9:50		16才以上 中学生以上	80名		
キックエアロ	4/5(金)~ 金曜日 通年 10:00~10:50		80名			
ハードピラティス	4/6(土)~ 土曜日 通年 8:15~8:45		110名			
ソフトピラティス	4/6(土)~ 土曜日 通年 9:00~9:50		110名			
ZUMBA® (お子さまと一緒にどうぞ)	4/6(土)~ 土曜日 通年 10:00~10:50		80名			
ソング&ストレッチ	4/12(金)~ 第2・4金曜日 11:10~12:10		55才以上	25名		
筋力アップ& チェアストレッチ	4/5(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	4/4(木)~ 木曜日 通年 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		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	4/28・29・5/3~5 予備日5/6(祝・月) 5日間 10:00~12:00	第一運動公園 テニスコート	18才以上	35名	3,000円	4/6~
健康ハイキング	5/27(月) 7:00集合予定 20:00頃帰着予定	山梨県 富士吉田市	18才以上	46名	6,500円	4/17~
ヨット	6/1(土)講義 8:30~13:30 6/2(日)実技 8:30~14:00 予備日6/9(日)	逗子アリーナ会議室 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/1~19
電太 スポーツ太鼓	①5/9~7/11 ②9/5~11/7 ③1/9~3/13 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	①4/3~ ②9/4~ ③12/4~
元気に歩こう ウォーキング	①5/14~5/28 ②7/2~7/16 ③10/1~10/15 ④11/19~12/3 火曜日 3日間 13:30~14:30	第一運動公園 野球場	16才以上	15名	各1,500円	①4/17~ ②6/5~ ③9/4~ ④10/16~
おとなの バドミントン	9/20~11/8 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	9/3~
一泊ハイキング	10/28~10/29 ※詳細未定 お問い合わせください	岐阜県 中津川市・恵那市	18才以上	46名	25,000円	
体力テスト会	10/14(祝・月) 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	11/10(日) 11/17(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	10/3~
弓道	11/2(土)・3(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	①4/4~5/30 ②6/6~7/25 ③8/1~9/26 ④10/3~11/21 ⑤11/28~1/23 ⑥1/30~3/27 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	①4/1~ ②5/23~ ③7/18~ ④9/19~ ⑤11/14~ ⑥1/16~
スキーツアー	2/24(祝・月)~2/26(水)	福島県たかつえスキー場	18才以上	24名	44,000円	1/15~

ジュニアスポーツ教室

教室(行事)名	日時	会場	対象	募集定員	参加費	申込
こどもダンス	①5/14~7/16 ②9/24~11/26 ③1/14~3/25 火曜日 各10日間 A16:20~17:10 B17:20~18:20	逗子アリーナ	A 未就学児 5~6才 B 小学校 1~6年生	A 15名 B 25名	各5,000円	
ステップアップ 運動基礎	①5/9~6/27 ②9/19~11/7 ③1/16~3/6 16:30~17:30 木曜日 各8日間	逗子アリーナ	小学校 1~6年生	各40名	各4,000円	
ジュニア陸上競技 (低学年)	①5/17~8/9 ②11/8~1/31 17:30~18:30 金曜日 各全10日間	池子の森自然公園 400mトラック	小学校 1~3年生	各40名	各5,000円	
ジュニア テニス	①5/15~6/12 ②9/18~10/16 A16:00~17:00 B17:00~18:00 水曜日 各5日間	池子の森自然公園 テニスコート	A 小学校 1~3年生 B 小学校 4~6年生	各12名	各2,500円	
ジュニア陸上競技 (高学年)	4/20~7/13の内8日間 土曜日 9:00~11:00	池子の森自然公園 400mトラックほか	小学校 4~6年生	50名	3,000円	
ジュニア卓球	5/9~6/27 木曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校4年~ 中学生	40名	3,000円	
ジュニア バドミントン	5/7~6/25 火曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 4~6年生	30名	3,000円	Web 申込
ジュニア 初心者水泳	①7/22~7/30 ②8/1~8/9 9:30~11:30 各7日間 土・日曜日を除く	①逗子中学校 ②飯島公園 プール	泳力25m未満の 小学校3~6年生	各60名	各3,000円	
ジュニア 中級者水泳	7/22~7/30 7日間 土・日曜日を除く 14:30~16:30	逗子中学校 プール	泳力25m以上の 小学校1年~中学生	40名	3,000円	
ジュニア ウインド サーフィン	①7/30(火)AM ②7/30(火)PM ③7/31(水)AM ④7/31(水)PM ⑤8/1(木)AM ⑥8/1(木)PM AM10:00~12:30 PM14:00~16:30	逗子海岸	小学生	各12名	各3,000円	
ジュニア テニス	7/25~28 4日間 平日9:00~ 土・日曜日8:00~ 2時間	第一運動公園 テニスコート	小学校3年~ 高校生	60名	3,000円	
ジュニア ヨット	9/7(土) 予備日 9/8(日) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30	第一運動公園 プール	小学生	各10名	各3,000円	
「夏冬特訓教室」 ・鉄棒・跳び箱 ・鉄棒・跳び箱	①7/7(日)・7/14(日) ②3/2(日)・3/9(日) A8:30~9:30 B.9:45~10:45	逗子アリーナ	A. 小学校 1~6年生 B. 年中・年長	各18名	各2,000円	
ジュニア レスリング	10/2~11/20 水曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 1~4年生	30名	3,000円	
ヨット	6/1(土)講義 8:30~13:30 6/2(日)実技 8:30~14:00 予備日6/9(日)	逗子アリーナ会議室 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/1~19
アーチェリー	11/10(日) 11/17(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	10/3~
弓道	11/2(土)・3(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	

ジュニアスポーツ教室(ヨット・アーチェリー・弓道を除く)の申込がWebからとなります。申込多数の場合は抽選となります。

- ①保護者のアカウント作成>逗子市スポーツ協会 HP(<https://zasa.jp>)の『ログイン/利用者登録』より。
- ②お子様のご登録>保護者のアカウントからログインした状態で登録(複数名可)。
- ③教室の選択と申込>上段中央部『スポーツ教室申込』から希望の教室を選択し申込。
- ④申込受付完了メールご確認>登録のメールアドレス宛に送信されますので、必ずご確認ください。
- ⑤抽選結果連絡メールご確認>申込期間終了後、メールにて当選、落選(無抽選の場合も)をご連絡します。
- ⑥参加費用のお支払い>参加登録された教室の開始日までにお支払いください。(逗子アリーナ IF 受付)

お問合せ (公財)逗子市スポーツ協会(逗子アリーナ) TEL 870-1296 <https://zasa.jp> @zushi_taikyō

日程・会場等、変更になることがあります。詳しくは広報「ずし」または事務局へお問い合わせください。

申し込みは種目によって、窓口の先着順とWeb申込がございます。詳細はHP(<https://zasa.jp>)の「スポーツ教室申込」をご覧ください。

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成金の交付を受けて発行している、逗子市スポーツ協会のスポーツ情報誌「ZASA Sports News」は、スポーツに関する様々な情報を市民の皆様にお届けしたく、年5回(4、7、9、12、2月)ずし広報と一緒に全戸配布をしています。