

2025 年 4 月～2026 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！

2025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 ヨガマット（アブス）	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			
		アブストレートニング	金曜	10：00～10：50	逗子アリーナ メインアリーナ/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		
		ピックルボール	日曜・祝日*①	13：30～16：00			
		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		
体操・軽運動系メニュー	室内用運動靴	健康体操	水曜	13：40～14：45	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方	
	ヨガマット	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、帽子	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。 お問い合わせください。（予備日翌週）		
ポール(貸出有)、赤バンダナ、帽子	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）		
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		

※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8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、年間6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、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 2025	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	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 13:40～14:45 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	アブストレージング 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 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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	5 テニス(Jr.・一般)
	6 ビーチヨガ 	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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	12 テニス(Jr.・一般)
	13 ビーチヨガ 	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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	19
	20 ビーチヨガ 	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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	26
	27	28	29	30 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球			

5月 2025	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 13:40～14:45 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 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 高齢者体力アップ体操①② 卓球	3
	4	5	6	7 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	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 高齢者体力アップ体操①② 卓球	10 テニス(Jr.・一般)
	11	12 おでかけウォーク 	13 シェイプアップ体操 バドミントン	14 健康筆習い 健康体操 ZUMBA GOLD® Jr.バドミントン・卓球	15 ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	16 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	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 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 高齢者体力アップ体操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 高齢者体力アップ体操①② 卓球	31

6月 2025	日	月	火	水	木	金	土
	日祝メニュー バドミントン 卓球 ピククルボール	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 バドミントン	テニス 卓球 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 バドミントン	アブストレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操 卓球	テニス Jr.・親子 一般
	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(会) 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 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	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	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(会) 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	28 テニス(Jr.・一般)
	29 日祝メニュー	30					

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 ピックルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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	アブストレージング 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 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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	5
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 アブストレージング 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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	19
20	21 日祝メニュー	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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	26
27	28	29	30	31 卓球 シニアヨガ①② バドミントン		

8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 ピククルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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 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 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	12	13	14	15	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 卓球休講 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 テニス(Jr.・一般)
	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
	31 日祝メニュー						

9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 ピックルボール 13:30～16:00 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	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 13:40～14:45 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 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 高齢者体力アップ体操①② 卓球	13 テニス(Jr.・一般)
	14	15	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 日祝メニュー	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 テニス(Jr.・一般)
	28 ビーチヨガ 	29	30 シェイプアップ体操 バドミントン				

2025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 ヨガマット（アブス）	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 メインアリーナ/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		
		ピックルボール	日曜・祝日*①	13：30～16：00			
		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		
室内用運動靴			健康体操	水曜	13：40～14：45	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方
体操・軽運動系メニュー	ヨガマット	シニアヨガ	木曜	13：40～14：40 14：50～15：50	逗子アリーナ 第2格技室	高齢の方	
	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
	赤バンダナ、帽子	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)、赤バンダナ、帽子	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）		
	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	

※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8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、年間6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、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。

2025

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	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 13:40～14:45 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 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 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	4 テニス(Jr.・一般)
5 ビーチヨガ 	6 おでかけウォーク 	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 テニス(Jr.・一般)
12	13	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 テニス(Jr.・一般)
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	

11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 ピックルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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	3	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 おでかけウォーク 	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 テニス(Jr.・一般)
23 / 30	24 日祝メニュー	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(会) 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	29

2025

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 13:40～14:45 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
	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 アブスレーニング(会) 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	15	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 アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	20
21	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 アブスレーニング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	27 テニス(Jr.・一般)
28	29	30	31	12月28日～1月3日まで休館・休場		

1月 2026	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 ピックルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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	アブストレージング 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
			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 テニス 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	アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	テニス(Jr.・一般)
	11	12	13	14	15	16	17
			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	ノルディックウォーク 卓球 シニアヨガ①② バドミントン	アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	
	18	19	20	21	22	23	24
	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	テニス 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	アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	テニス(Jr.・一般)
	25	26	27	28	29	30	31
			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	アブストレージング(会) 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	

2026

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 ピックルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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 うみかぜまつり 開催日	9	10 シェイプアップ体操 バドミントン	11	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	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	23 日祝メニュー	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)

2026

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 ピックルボール 13:30～16:00	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 13:40～14:45 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	アブストレージング 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 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 アブストレージング 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 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 アブストレージング 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	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 日祝メニュー	21
22	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 アブストレージング 太極拳 高齢者体力アップ体操①② 卓球	28 テニス(Jr.・一般)
29	30	31 シェイプアップ体操 バドミントン				



うみかぜクラブ事務局 〒249-0003 逗子市池子1-1-1 逗子市立体育館内(逗子アリーナ)
TEL 046-870-1296 <https://zasa.jp>