

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 (アプス)	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	すべての方
		ZUMBA GOLD®	水曜	15:00~16:00		
		アプストレーニング	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		
		卓球	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	
			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	
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	13:40~14:45	返子アリーナ 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	返子アリーナ 第2格技室	高齢の方
				14:50~15:50		
	室内用運動靴	高齢者体カアップ体操	金曜	13:40~14:40	返子アリーナ サブアリーナ	
				14:50~15:50		
	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)	すべての方
	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	返子海岸 (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	返子アリーナ 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。