

# 2019年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

※月ごとのメニューカレンダーを確認してご参加ください。会場の都合等により実施できない日があります。

分類	種目	曜日	時間	会場	対象	
フィットネス・ダンス系メニュー	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		
	ZUMBA GOLD®	水曜	15:00~16:00			
	アプストレーニング (カーヴィーダンス的な体操でリンパマッサージ付)	金曜	9:50~10:30	保健センター 3階大会議室		
			10:40~11:20			
社交ダンス	第1・3金曜	9:00~11:00	逗子アリーナ 第1会議室			
球技メニュー	バドミントン	火曜	10:30~13:30	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての方	
		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	15:30~18:00			
		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	16:30~18:30			*②
	ソフトテニス	第1・3土曜	4~8月 14:00~16:00	第一運動公園 テニスコート		
			9~3月 13:00~15:00			
	テニス	第1・3水曜	9:00~13:00	池子の森自然公園 テニスコート		中上級者
9:00~13:00						
第2・4土曜		4~8月 8:00~12:00	第一運動公園 テニスコート	*③		
		9~3月 9:00~13:00				
体操・軽運動系メニュー	高齢者体カアップ体操	月曜	9:30~10:30	保健センター 3階大会議室	高齢の方	
			10:40~11:40			
			13:00~14:00			
	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	
	太極拳	金曜	13:30~15:00			
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。			
ノルディックウォーク	第1・3水曜	9:00集合 2時間程度				
	第2・4木曜					
文化系メニュー	健康筆習い(習字)	第2・4火曜	13:30~15:00	逗子アリーナ 第1会議室		
	手芸 etc.	偶数月に月1回実施予定です。お問合わせください。				

\*①…実施日は、年間10回程度です。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。

お問合せ先…公益財団法人逗子市体育協会(逗子アリーナ)

TEL 046-870-1296

\*屋外種目は、雨天中止となります。

## 2019年度 うみかぜクラブ 料金表

**入会金** (1人に付き、団体は1口に付き必要です。更新時には不要です。)

市内に在住、在勤、在学する方 1,000円 市外の方 2,000円

**年会費** (すべてのメニューに会員価格で参加できます。)

入会月	一般	シニア	ジュニア	ファミリー	団体(1口)
4	7,200円	6,000円	3,600円	12,000円	7,200円
5	6,600円	5,500円	3,300円	11,000円	6,600円
6	6,000円	5,000円	3,000円	10,000円	6,000円
7	5,400円	4,500円	2,700円	9,000円	5,400円
8	4,800円	4,000円	2,400円	8,000円	4,800円
9	4,200円	3,500円	2,100円	7,000円	4,200円
10	3,600円	3,000円	1,800円	6,000円	3,600円
11	3,000円	2,500円	1,500円	5,000円	3,000円
12	2,400円	2,000円	1,200円	4,000円	2,400円
1	1,800円	1,500円	900円	3,000円	1,800円
2	1,200円	1,000円	600円	2,000円	1,200円
3	600円	500円	300円	1,000円	600円

\*一般…高校生以上、シニア…65歳以上、ジュニア…小中学生、ファミリー…同一世帯、団体…事業所等

**参加費** (メニュー参加1回につき)

会 員 100円「ジュニア会員(ファミリーの小中学生含む)は無料」

\*100円券11枚綴りの回数券を逗子アリーナ券売機にて、1,000円で販売します。

非会員 500円