

平成30年度 公益財団法人逗子市体育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
姿勢改善	4/3(火)～ 火曜日 通年 16:30～17:20	逗子アリーナ	小学4年生 以上	25名	回数券 4,000円 (10枚綴り) ビジター 1回500円	当日受付
体幹 エクササイズ	4/3(火)～ 火曜日 通年 18:50～19:30		16才以上	25名		
骨盤 コンディショニング	4/3(火)～ 火曜日 通年 19:40～20:20		80名			
ZUMBA®	4/4(水)～ 水曜日 通年 9:00～9:50		80名			
水曜ヨガ	4/4(水)～ 水曜日 通年 10:00～10:50		80名			
ソフトヨガ	4/6(金)～ 金曜日 通年 9:00～9:50		80名			
キックエアロ	4/6(金)～ 金曜日 通年 10:00～10:50		80名			
朝いちソフトヨガ	4/7(土)～ 土曜日 通年 8:50～9:40		80名			
EZ DO DANCERCIZE	4/7(土)～ 土曜日 通年 9:50～10:50		80名			
夜のピラティス	4/5(木)～ 第1・3・5木曜日 通年 18:50～19:30		25名			
リラックス・ストレッチ	4/5(木)～ 第1・3・5木曜日 通年 19:40～20:20		25名			
筋力アップ& チェアストレッチ	4/6(金)～ 金曜日 通年 13:30～14:30		55才以上	20名		

※「夜のピラティス」・「リラックス・ストレッチ」…8/16、11/29はお休みとなります。

★ 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	4/30(月)、5/3(木)～6(日) 予備日5/13(日) 5日間 10:00～12:00	第一運動公園 テニスコート	18才以上	30名	2,500円	4/4～
ヨット	講義5/19(土)9:00～13:30 実技5/27(日) 予備日6/3 9:00～16:30	逗子アリーナ 逗子海岸	中学生～ シニア	20名	5,000円	5/2～ 15
電太健康 和太鼓教室	6/7～7/5 木曜日 各5日間 ①11:00～12:30 ②14:00～15:30	逗子アリーナ	60才以上	各10名	3,000円	5/2～
土曜テニス	第1・3土曜日 9:00～12:00	第一運動公園	18才以上	20名	1回500円	当日 会場へ
おとなの バドミントン	9/7～10/26 金曜日 8日間 9:00～11:00	逗子アリーナ	20才以上	40名	4,000円	8/1～
体カテスト会	10/8(月・祝)内容 握力・立ち幅跳び・ 上体起こし他 全6種目 9:30～12:00	逗子アリーナ	20才以上	なし	無 料	当日 会場へ
健康ハイキング	10/29(月) 6:30集合予定 19:30頃帰着予定	未 定	18才以上	40名	5,500円	10/3～
アーチェリー	11/4 11/11(日) 雨天決行 日曜日 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	
弓道	11/17(土)・18(日) 2日間 土曜日 13:00～15:00 日曜日 10:00～15:00	第一運動公園 弓道場	小学5年～ シニア	20名	2,000円	11/2～
薬膳教室	7月・9月 各1日間 ※詳細未定 お問い合わせください	逗子アリーナ	16才以上	各30名	※	※

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
Dance Box 10回コース	①4/18~6/27 ②9/26~11/28 ③1/9~3/13 水曜日 未就学児4~6才:16:10~17:10 小学校1~3年生:17:20~18:20	逗子アリーナ	未就学児 4~6才	①各10名 ②各10名 ③各10名	①②③ 10,000円	①4/11 ②9/5 ③12/12 各16時~ (一斉)
Dance Box 30回コース	4/18~3/13 水曜日 ①未就学児4~6才:16:10~17:10 ②小学校1~3年生:17:20~18:20		小学校 1~3年生	①10名 ②15名	①② 30,000円	
ジュニア 陸上競技	4/21~7/7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	2,000円	4/11 16時~ (一斉)
ジュニア卓球	5/10~6/28 木曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 4~6年生	40名	2,000円	
ジュニア バドミントン	5/8~6/26 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	2,000円	
苦手な種目に チャレンジ	①5/10~6/28 ②9/20~11/8 ③1/17~3/7 木曜日 各8日間 16:30~17:30	逗子アリーナ	小学校 1~6年生	各40名	4,000円	
かけっこ	5/11~6/22 (5/25を除く) ①A16:00~17:00 B17:10~18:10 9/21~10/19 ②16:30~17:30 金曜日 各全5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	4,000円	①4/11 ②9/5 ③12/12 各16時~ (一斉)
ジュニア テニス	①5/9~6/6 ②9/19~10/17 A16:00~17:00 B17:00~18:00 ③1/16~2/13 C17:00~18:00 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 C 小学校 1~6年生	各24名	4,000円	
親子体操	①5/10~6/28 ②9/20~11/8 ③1/17~3/7 木曜日 各8日間 9:30~10:30	逗子アリーナ	2・3・4歳 親子	20組	5,600円	
ヨット	講義5/19(土) 9:00~13:30 実技5/27(日) 予備日6/3 9:00~16:30	逗子アリーナ 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	5/2~15
ジュニア 初心者水泳	①7/23~7/31 ②8/1~8/9 9:30~11:30 各7日間 土・日曜日を除く	①沼間小学校 ②飯島公園 プール	泳力25m未満の 小学校4~6年生	各60名	各2,000円	
ジュニア 中級者水泳	7/23~7/31 7日間 土・日曜日を除く 15:00~17:00	沼間小学校 プール	泳力25m以上の 小学校1年~中学生	40名	2,000円	
ジュニア ウインド サーフィン	①7/31(火) ②8/1(水) ③8/2(木) ④8/3(金) ⑤8/6(月) 各10:00~13:00	逗子海岸	小学生	各15名	各2,000円	7/11 16時~ (一斉)
ジュニア テニス	8/1~8/4 4日間 平日9:00~ 土曜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	2,000円	
ジュニア ヨット	9/8(土) 予備日9/9(日) ①9:00~12:00 ②12:30~15:30	第一運動公園 プール	小学生	各10名	各2,000円	
ジュニア レスリング	10/3~11/21 水曜日 8日間 16:30~18:00	逗子アリーナ	小学校 1~3年生	30名	2,000円	9/5 16時~ (一斉)
アーチェリー	11/4・11(日) 雨天決行 2日間 9:30~12:30	第一運動公園 弓道場	小学校4年~ シニア	20名	2,000円	10/3~
弓道	11/17(土)・18(日) 2日間 土曜日13:00~15:00 日曜日10:00~15:00	第一運動公園 弓道場	小学校5年~ シニア	20名	2,000円	11/2~
「夏冬特訓教 室」 ①③ 跳び箱&マット ②④ 鉄棒&マット	①7/28(土)・7/29(日) ②8/25(土)・8/26(日) ③11/17(土)・11/18(日) ④12/15(土)・12/16(日) A9:30~10:30 B11:00~12:00	逗子アリーナ	A 年中~ 小学校2年生 B 小学校1~ 3年生	各10名	1,000円	①② 7/11 16時~ (一斉) ③④ 11/2~
ジュニアバドミントン (中級)	※1月頃 詳細未定 お問い合わせください	逗子アリーナ	小学校5年~ 中学生	20名	※	※

お問合せ (公財)逗子市体育協会(逗子アリーナ) TEL 870-1296 <http://www.zushi-taikyo.com>
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。
申し込みは全て先着順となります。一斉申込日以降も随時受け付けます。定員になり次第締め切ります。