



2019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
骨盤体操	4/2(火)～ 第1・3・5火曜日 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)～ 第1・3・5火曜日 14:45～15:35			20名		
夜のダンス	4/2(火)～ 第1・3火曜日 18:50～19:30			20名		
骨盤調整ストレッチ	4/2(火)～ 第1・3火曜日 19:40～20:20			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		
ピラティス	4/10(水)～ 第2・4水曜日 14:45～15:35			25名		
ソフトヨガ	4/5(金)～ 金曜日 通年 9:00～9:50			80名		
キックエアロ	4/5(金)～ 金曜日 通年 10:00～10:50			80名		
朝いちソフトヨガ	4/6(土)～ 土曜日 通年 8:50～9:40			80名		
EZ DO DANCERCIZE	4/6(土)～ 土曜日 通年 9:50～10:50		80名			
ソング&ストレッチ	4/26(金)～ 第4金曜日 11:10～12:40		25名			
筋力アップ& チェアストレッチ	4/5(金)～ 金曜日 通年 13:45～14:45		55才以上	30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	4/29(月)、5/3(金)～6(月) 予備日5/12(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	4/3～
ヨット	5/26(土) 予備日6/2 講義9:00～10:00 実技 10:00～16:00	新宿会館 逗子海岸	中学生～ シニア	20名	5,000円	5/2～19
電太健康 和太鼓教室	6/6～3/12 木曜日 全36回 ①10:30～11:30 ②11:45～12:45 ③14:00～15:00	逗子アリーナ	①18才以上 ②③60才以上	各14名	9回毎に 9,000円	4/1～
土曜テニス	第1・3・5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	9/13～11/1 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	8/2～
体カテスト会	10/14(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	10/28(月) 6:30集合予定 19:30頃帰着予定	未 定	18才以上	40名	6,000円	10/2～
アーチェリー	11/3 11/10(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	11/16(土)・17(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～
FIGURE8	①4/4～5/30 ②6/6～7/25 ③8/1～9/26 ④10/3～11/28 ⑤12/5～1/30 ⑥2/6～3/26 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	①3/17～ ②5/23～ ③7/18～ ④9/19～ ⑤11/21～ ⑥1/23～
薬膳&ストレッチ	7月・11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	①5/8~7/10 ②10/9~12/11 ③1/15~3/18 水曜日 A16:10~17:10 B17:20~18:20	逗子アリーナ	A 未就学児 4~6才 B 小学校 1~3年生	各10名	各10,000円	①4/10 ②9/11 ③12/11 各16:30~ (一斉)
ステップアップ 運動基礎	①5/9~6/27 ②9/19~11/7 ③1/16~3/5 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	各4,000円	
かけっこ	5/10~6/4 (5/24を除く) ①A16:00~17:00 B17:10~18:10 9/20~10/18 ②16:30~17:30 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	各4,000円	
ジュニア テニス	①5/8~6/5 ②9/18~10/16 A16:00~17:00 B17:00~18:00 ③1/15~2/12 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	各4,000円	
フラッグフット ボール	①5/7~6/4 ②9/17~10/15 火曜日 各5日間 17:00~18:00	池子の森 自然公園 ①400m トラック ②野球場大	小学校 4~5年生	各24名	各4,000円	4/10 16:30~ (一斉)
親子体操	①5/9~6/27 ②9/19~11/7 ③1/16~3/5 木曜日 各8日間 9:30~10:30	逗子アリーナ	2・3・4歳 親子	30組	各5,600円	
ジュニア 陸上競技	4/20~7/27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	2,500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 4~6年生	40名	2,500円	5/2~19
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	2,500円	
ヨット	5/26(土) 予備日6/2 講義9:00~10:00 実技10:00~16:00	新宿会館 逗子海岸	中学生~ シニア	20名	5,000円	7/11 16:30時~ (一斉)
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2,500円	
ジュニア 中級者水泳	7/22~7/30 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	2,500円	
ジュニア ウインド サーフィン	①8/5(月) ②8/6(火) ③8/7(水) ④8/8(木) ⑤8/9(金) 各10:00~13:00	逗子海岸	小学生	各15名	各2,500円	7/10 16:30時~ (一斉)
ジュニア テニス	8/1~8/4 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	2,500円	
ジュニア ヨット	9/7(土) 予備日9/8(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2,500円	9/11 16:30~(一斉)
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 1~3年生	30名	2,500円	
アーチェリー	11/3・10(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	10/2~
弓道	11/16(土)・17(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」 ①②③④⑤ 跳び箱 マット 鉄棒	①7/27(土)・7/28(日) ②8/24(土)・8/25(日) ③9/28(土)・9/29(日) ④11/16(土)・11/17(日) ⑤12/14(土)・12/15(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12名	各1,000円	①②7/10 ③9/11 16:30~(一斉) ④⑤11/2~
ジュニアバドミントン (初・中級)	1/18~2/15 土曜日 5日間 9:15~10:45	逗子アリーナ	小学校5年~ 中学生	20名	4,000円	12/11 16:30~(一斉)

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。