



若さと健康！ 気軽に楽しくスポーツを！

総合型地域スポーツクラブ

# うみかぜクラブ すし

2011年4月

うみかぜクラブ事務局

**入会案内**

〒249-0003 逗子市池子1-11-1 Tel/Fax 046-873-7600

運営 財団法人逗子市体育協会

生涯にわたって、誰もが、気軽にスポーツを楽しみながら、健康維持・増進と地域の交流を深めることを目的とするクラブです。

## ★入会資格

小学生以上の逗子市に在住・在勤・在学する方及び逗子市周辺に居住する方

## ★種 目

バドミントン、シェイプアップ体操、健康体操、卓球、水泳、水中ウォーク、アクアビクス、高齢者体力アップ体操、親子なかよし体操、太極拳、ソフトテニス、テニス、フォークダンス、ターゲット・バードゴルフ、社交ダンス、トレーニング・健康測定、ウォーキング、英会話

## ★会 場

逗子アリーナ、第一運動公園、保健センター、市民交流センター屋内プール、小坪公民館

## ★費 用

入会金（1人に付き、団体は1口に付き、入会時のみ必要）

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参加できます。ただし、プールメニュー・英会話は別途1回100円。）

入会月	一般 (高校生～64歳)	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(1口) (会社・事業所等)
4	6,000円	5,000円	2,000円	10,000円	6,000円
5	5,500円	4,600円	1,900円	9,200円	5,500円
6	5,000円	4,200円	1,700円	8,400円	5,000円
7	4,500円	3,800円	1,500円	7,500円	4,500円
8	4,000円	3,400円	1,400円	6,700円	4,000円
9	3,500円	3,000円	1,200円	5,900円	3,500円
10	3,000円	2,500円	1,000円	5,000円	3,000円
11	2,500円	2,100円	900円	4,200円	2,500円
12	2,000円	1,700円	700円	3,400円	2,000円
1	1,500円	1,300円	500円	2,500円	1,500円
2	1,000円	900円	400円	1,700円	1,000円
3	500円	500円	200円	900円	500円

## ★申 込

うみかぜクラブ事務局（第一運動公園テニスコート事務所）にて受け付けます。



うみかぜクラブは、スポーツ振興くじの助成を受けて活動しています。

## ★個人情報の取り扱いについて

ご提出頂いた個人情報は、クラブ員への連絡・名簿作成等、クラブの活動のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。また、退会時には速やかに削除します。

## ★参加にあたって

- ・運動の出来る服装で参加してください。
- ・逗子アリーナで行う種目に参加される場合は、室内用シューズで参加してください。
- ・テニス、ソフトテニスに参加される場合は、テニスシューズで参加してください。
- ・各会場に受け付けを設けますので、受付簿に会員番号、氏名を記入し、会員証に指導員からスタンプを貰ってください。(各種目の参加者統計に使用します。)
- ・シェイプアップ体操、健康体操、太極拳、高齢者体力アップ体操、親子なかよし体操、ウォーキング、水泳、水中ウォーク、アクアビクス、英会話に参加される場合は、練習順序がありますので開始時間までにお集まりください。
- ・上記の10種目以外は、いつ参加されても構いませんが、開始時間に遅れる場合や早く帰られる場合は、自主的に準備運動、整理体操を行ってください。
- ・用具(ラケットなど)の貸し出しは用意していますが、数に限りがありますので、お持ちの場合はご持参ください。
- ・シェイプアップ体操、健康体操に参加される場合は、大判タオルをご持参ください。
- ・**荒天の場合や施設の都合で、室内外を問わず予告なく中止にすることがあります。**ご了承ください。不明な場合は、事務局へお問合わせください。
- ・**活動中に撮影した写真をホームページや刊行物などに掲載することがあります**ので、ご了承ください。
- ・**スポーツ傷害保険に加入されることをお勧めします。**

## ★お申込受付・お問合せ

うみかぜクラブ事務局

〒249-0003 逗子市池子1-11-1 第一運動公園テニスコート事務所内

TEL&FAX 046-873-7600

\*9:00~17:00

月曜日(祝祭日の場合は翌日)はお休みです。

<http://www.zushi-taikyo.com>

■・・・活動場所



## 平成 23 年度 うみかぜクラブメニュー 一覧表

※月ごとの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	
プールメニュー	水中ウォーク	月・土曜	13:10~13:50	市民交流センター 屋内プール	すべての会員	
	水泳		14:00~15:00			
	アクアビクス	木曜	A(初級) 13:15~13:45			
			B(中級) 14:00~14:40			
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	10:45~12:00	逗子アリーナ サブアリーナ	*⑤	
	親子なかよし体操	金曜	10:40~11:40	保健センター 3階大会議室		
	フォークダンス	第3月曜 *①	10:00~12:00	逗子アリーナ 第一格技室		
		第4月曜	13:00~15:00	保健センター 機能訓練室		
	社交ダンス	第1月曜	13:00~15:00			逗子アリーナ 第一格技室
		第3月曜 *①	13:00~15:00			
トレーニング、健康測定	第3月曜 *①	10:00~16:00	逗子アリーナ トレーニングルーム			
球技メニュー	バドミントン	火曜	9:10~10:30	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての会員	
		水曜	16:30~18:00			
		木曜 *②	15:00~18:00			
		日曜・祝日 *③	9:00~12:00			
	卓球	第3月曜 *①	10:00~13:00	逗子アリーナ メインアリーナ		
		第2・4火曜	16:00~18:00			小坪公民館 講堂
		木曜	9:10~12:00			
		第1・3金曜	16:30~18:00			逗子アリーナ サブアリーナ
		第2・4・5金曜	15:10~18:00			
		日曜・祝日 *③	12:00~15:00			逗子アリーナ メインアリーナ
	第3月曜 *①	13:00~16:00				
	ソフトテニス	第1・3土曜	4~8月 14:00~16:00 9~3月 13:00~15:00	運動公園 テニスコート		
		第3月曜 *①	10:00~12:00			
		テニス	第2・4土曜			4~8月 8:00~12:00 9~3月 9:00~13:00
第3月曜 *①	10:00~14:00					
ターゲット・バードゴルフ	第1火曜		3~11月 9:00~11:00 12~2月 10:00~12:00	運動公園 野球場		
	第3月曜 *①	10:00~12:00				
体操・軽運動系メニュー	高齢者体力アップ体操	月曜	9:30~10:30 10:40~11:40	保健センター 3階大会議室	高齢の会員	
	健康体操	水曜	15:10~16:30	逗子アリーナ サブアリーナ	すべての会員	
	太極拳	第1・3金曜	15:10~16:30			
		第3月曜 *①	15:00~16:45	逗子アリーナ 第1格技室		
おでかけウォーク	第2金曜	9:00集合 2~3時間	*④ *雨天中止			
文科系メニュー	英会話	入門・初級編 第1・3火曜	16:30~18:00	逗子アリーナ 第1会議室		
		中級・上級編 第2・4火曜	13:00~14:30			

- \*①…第3月曜が祝日の場合、第2月曜になります。 \*②…2月と3月に9:10~12:00にサブアリーナで行う日があります。 \*③…年10回程度です。  
 \*④…出掛ける場所により集合場所が異なります。事務局へお問い合わせください。5・8・1月はお休み。 \*⑤…1才6ヶ月以上の未就学児と一緒に参加できる会員。  
 \*⑥…前半2時間は、小・中学生会員と小・中学生会員と一緒に参加される会員。後半2時間は小・中学生以外の会員。

# プールメニュー・英会話について

プールメニュー・英会話については、他のメニューと利用方法が異なりますので、ご注意ください。  
利用方法、日時等は下記のとおりですので、内容をご確認のうえ、ご参加ください。

## 曜日、時間、定員等

曜日	種目	時間	定員	費用(1回)	会場
月	水中ウォーク	13:10~13:50	30名	100円	市民交流センター 地下1階 屋内プール (2コース使用)
	水泳	14:00~15:00	20名	100円	
木	アクアピクスA	13:15~13:45	25名	100円	
	アクアピクスB	14:00~14:40	25名	100円	
土	水中ウォーク	13:10~13:50	30名	100円	
	水泳	14:00~15:00	20名	100円	
火	英会話(入門・初級編)	16:30~18:00	20名	100円	逗子アリーナ
	英会話(中級・上級編)	13:00~14:30	20名	100円	第1会議室

\*実施できない日もありますので、詳しくはスポーツメニューカレンダーをご覧ください。

\*すべて指導者が付きます。

\*アクアピクスAは初級(30分)、アクアピクスBは中級(40分)とします。

\*水泳は、ワンポイントレッスン程度になります。

\*英会話は、学校や塾とは違います。気軽に英語を聞き、話し、親しんでいただくためのものです。

## 利用方法(前売りチケット制)

多数の方の参加が見込まれますので、**前売りチケット制**とします。

### ★チケット購入方法

参加したい日の前月、第3土曜日9時からうみかぜクラブ事務局(第一運動公園テニスコート事務所)にて、販売(先着順)を開始します。なお、プールメニューに限り、月曜日のプールメニュー実施日に市民交流センターに設けた「うみかぜクラブ受付」で購入できます。

### ★チケット購入可能枚数

多数の方の参加が見込まれるため、購入できる枚数を制限します。

プールメニューは、**1人1ヶ月6枚**まで。英会話は、**1人1ヶ月2枚**まで。

なお、**当月1日から、何枚でも購入**できます。本人が会員カードを提示して購入してください。

ただし、家族の方の分については、会員カードを提示すれば同時に購入できます。

## 会員特典

うみかぜクラブ会員特典として、下記のお店や体育協会のスポーツ教室で割引優待が受けられます。

◆**スポーツ用品店** オリンピアスポーツ(池田通り) 湘南スポーツ(なぎさ通り)  
ヤグルマ(新逗子駅うら川沿い)

◆**喫茶店** 喫茶“かあむ”(逗子アリーナ2F)

\*うみかぜクラブの活動にご賛同いただいている提携店です。ぜひ、ご利用ください。

◆(財)逗子市体育協会が開催する下記のスポーツ教室などが、**100円~1,000円割引**されます。

テニス、バドミントン、弓道、アーチェリー、ヨット、ウインドサーフィン、水泳、  
ソフトヨガ、ボクササイズ、レスリング、スキー、ハイキング

◎体育協会 TEL/FAX 046-873-7600 <http://www.zushi-taikyo.com>