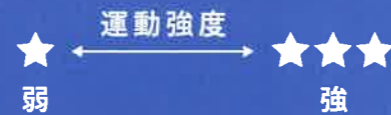


スポーツ活動1

仲間づくりや生涯スポーツとして。



1 フロッカー ★



本郷体育館
毎週火曜日
9:30 - 11:30

2 ゆるい皮バレー ★



本郷体育館
毎週水曜日
19:00 - 21:00

3 ノルディックウォーキング ★★



高田コース
二本柳運動場駐車場集合
毎週水曜日
9:30 - 11:00
本郷コース
本郷白鳳山公園
月2回水曜日
9:30 - 11:00

4 はつらつソフトテニス ★★



本郷体育館
毎週金曜日
19:00 - 21:00
小学生から可

5 ラージボール卓球 ★★



① 新鶴体育館
毎週火曜日
10:00 - 12:00
② 新鶴体育館
毎週木曜日
10:00 - 12:00
③ 本郷第二体育館
毎週土曜日
14:00 - 16:00

各会場ごとに消耗品代として¥500/年がかかります。

6 健康ボウリング ★



ボウル・サンシャイン
主に土曜日
9:00 - 12:00

2ゲーム代がかかります。
※現地集合です。

7 ウォーキングクラブ ★



二本柳運動場駐車場集合
毎週金曜日
10:00 - 11:30

バスでの送迎もあります。

8 ソフトバレーボール ★★



新鶴体育館
毎週金曜日
19:00 - 21:00

9 硬式卓球 ★★



本郷体育館
① 毎週土曜日
15:00 - 17:00
② 月2回水曜日
19:00 - 21:00
小学生から可

10 健康吹矢 ★



① 新鶴生涯学習センター
毎週火曜日
13:30 - 16:00
② 本郷第二体育館
毎週木曜日
10:00 - 12:00
③ じげんプラザ
月2回火曜日
19:00 - 21:00

消耗品代として¥2,000/年がかかります。

スポーツ活動2

講師あり。幅広い年代層に。

⑪～⑳までは年会費のほかに活動費がかかります。
回数券での参加も可能です。(5枚綴りで2,500円)
お得なフリーパス
年35,000円で⑪～⑳まで参加し放題!

11 太極拳 ★



本郷生涯学習センター
月3回水曜日
13:30～15:30
講師 木村教子

年払い¥10,000
2回払い¥5,500
3回払い¥4,000

12 お手軽エクササイズ ★★



じげんプラザ
新鶴生涯学習センター
月2回 水曜日
10:00～11:00
講師 目黒史江・Eri

年払い¥10,000
2回払い¥5,500
3回払い¥4,000

13 ヨガ ★★



じげんプラザ
毎週水曜日
19:00～20:30
講師 積田みどり

年払い¥12,000
2回払い¥6,500
3回払い¥4,600

14 椅子ヨガ ★



あやめ荘 2階
月3回木曜日
10:00～11:00
講師 積田みどり

年払い¥12,000
2回払い¥6,500
3回払い¥4,600

15 レアレアSHU (フラダンス) ★



あやめ荘大広間
月2回木曜日 (第2・4)
14:00～15:00
講師 坂内教子
CD/テキスト代あり

年払い¥10,000
2回払い¥5,500
3回払い¥4,000

16 ソフトテニス ★★



高田中学校体育館
月2回火曜日
19:00～21:00
講師 鈴木光浩
対象:小学生以上

年払い¥7,000
2回払い¥4,000
3回払い¥3,000

17 エンジョイ!ズンバ ★★



本郷生涯学習センター
月2回金曜日 (第1・3)
19:00～20:00
講師 佐藤正子

年払い¥10,000
2回払い¥5,500
3回払い¥4,000

18 筋力UP&筋膜リリース ★★



本郷生涯学習センター
月2回金曜日 (第2・4)
19:00～20:00
講師 佐藤正子

年払い¥10,000
2回払い¥5,500
3回払い¥4,000

キッズ活動

子どもの「楽しい」を引き出します。

19 基礎体育教室 ★



本郷体育館
毎週水曜日
15:20～園児
16:30～小学生A
17:30～小学生B
月額¥5,280

20 キッズバドミントン教室 ★



高田中学校体育館
月3回金曜日
19:00～20:30
講師 遠藤貴志

活動費¥3,000/年

21 じむなすていっく(トランポリン) ★



本郷第二体育館
月1～2回土曜日
年10回
講師 戸塚小夜子
飯塚馨

年払い¥12,000
親子～大人も参加OK!

22 空手教室 ★



新鶴生涯学習センター
毎週土曜日
18:30～20:00
講師 横山日出夫

月額¥1,200

文化活動

趣味や自己啓発として。

23 エコクラフト



あやめ荘2階
第1・3水曜日
10:00 - 12:00

24 手芸サークル



本郷第二体育館
第2・4水曜日
9:30 - 11:30

25 折り紙教室



じげんプラザ
第1・3金曜日
10:00 - 12:00

講師 加藤隆宏
活動費¥4,000/年

26 早朝座禅



龍興寺本堂
5-10月の月1回
7:00 - 8:00

活動費¥3,000/年
※体験は要相談

27 マジックバルーン



出張可
・手作り教室は
5名以上から
・イベント装飾も
承ります
※要問合せ

活動への体験・見学をご希望の方はクラブ事務局へご連絡ください。TEL 0242-54-6007

ホームページやLINE公式からの問合せも可能です。
裏面のQRコードを読み取ってお申し込みください。