

## 調和 SHC 倶楽部活動一覧

## 【スポーツ】

	活動日	活動場所	サークル会費
剣道	毎週(日)9時～11時半 土(第3除く)11時半～13時半	調和小アリーナ	10,000円/年
バドミントン	土(第1・2・4・5)15時45分～18時半、土(第3)11時～13時 偶数月(日、第1・3・5)11時半～13時半(日、第2・4)11時半～14時 奇数月(日、第1・3・5)13時半～15時半(日、第2・4)14時～16時半 毎週(火)19時～21時(中学生～一般)	調和小アリーナ	200円/1回 (シャトル代)
卓球	偶数月(日、第1・3・5)13時半～15時半(日、第2・4)14時～16時半 奇数月(日、第1・3・5)11時半～13時半(日、第2・4)11時半～14時 毎週(木)19時～21時 毎週(土)15時45分～18時半	調和小アリーナ	600円/年
インディアカ	毎週(火)19時～21時(シニア) 毎週(土)18時半～21時(一般)・毎週(水)18時半～21時(一般)	調和小アリーナ 大町スポーツ施設	500円/年
ネオホッケー	毎週(土)18時半～21時 毎週(水)19時～21時	調和小アリーナ	無料
フロアボール	毎週(日)18時半～21時	調和小アリーナ	無料
バスケットボール	毎週(月)19時45分～21時(中学生～一般)	調和小アリーナ	無料
硬式テニス	日(第1・3)8時45分～12時 日(第2・4)11時～13時45分 日(第5)10時～13時45分 毎週(日)9時～12時(一般)	調和小校庭 調和小校庭 大町スポーツ施設	700円/月
バレーボール	毎週(火)15時～18時 毎週(土)15時～18時(女子) 日(第1・3・5)15時半～18時半(男子)	大町スポーツ施設 調和小アリーナ	無料
ソフトバレーボール	毎週(木)17時～19時(小学生) 日(第2・4)16時半～18時半(中学生～一般) 毎週(木)9時半～12時	調和小アリーナ 調和小アリーナ 大町スポーツ施設	500円/月(小学生) 100円/年 (中学生～一般)
ソフトボール	日(第2・4)14時～16時	大町スポーツ施設	8000円/年

## 【健康】

	活動日	活動場所	サークル会費
水中歩行	毎週(日)10時～12時	調和小プール	1,500円/月
水泳	毎週(火)14時～16時	調和小プール	1,500円/月
グラウンドゴルフ	日(第1・3)12時～13時45分 日(第2・4)8時半～11時 日(第5)8時半～10時・毎週(火・木)9時～12時	調和小校庭(日) 大町スポーツ施設	1200円/年
気功	毎週(水)10時～11時半 毎週(水)19時～20時半	大町スポーツ施設	2,000円/月
フレッシュヨーガ	毎週(金)9時～10時半(お子様連れ不可)	大町スポーツ施設	2,000円/月
自分調整ストレッチ & すっきりダンス	毎週(木)10時～11時半	大町スポーツ施設	2,000円/月
親子体操	毎週(水)15時～16時半(2歳～就学前)	大町スポーツ施設	2,000円/月
健康体操	毎週(土)9時～10時25分(1部) 10時半～11時55分(2部)	大町スポーツ施設	1,000円/月
フラダンス	毎週(水)12時半～14時半	大町スポーツ施設	2,000円/月
インドアペタンク	月(第2・4)13時～15時	大町スポーツ施設	無料
シェイプボクシング	毎週(金)15時～16時半	大町スポーツ施設	2,000円/月
ルディックウォーキング	毎週(木・土)10時～11時半	大町スポーツ施設他	500円/月
歌声広場	金(第2・4)13時～15時	大町スポーツ施設	1,500円/月
ゆったり体操	毎週(月)9時半～11時	大町スポーツ施設	無料

## 調和 SHC 倶楽部活動一覧

## 【文化】

	活動日	活動場所	サークル会費
俳句 すずめの学校	水(第 3)13 時～15 時	大町ふれあいの家	1,000 円/月
絵手紙・四季絵	金(第 2・4)10 時～12 時	大町スポーツ施設	2,300 円/月
絵画	土(第 2・4)13 時～18 時 土(第 5) 13 時～17 時	大町スポーツ施設 ふれあいの家	500 円/月
ゴスペル	金(第 1・3)10 時～12 時 日(第 1・3)10 時～12 時	大町スポーツ施設	2200 円/月
書道	グループ 1 水(第 1・3)15 時～18 時 } (3 年生以上) グループ 2 水(第 2・4)15 時～18 時 }	大町スポーツ施設	2,000 円/月
よさこい	土(第 1・3)19 時～21 時 木(第 2・4)19 時～21 時	大町スポーツ施設	2,000 円/月(大人) 1,000 円/月(学生)
英語であそぼう 英会話	火(第 1・3)18 時半～19 時半(子ども) 19 時 40 分～20 時 40 分(大人)	大町スポーツ施設	2,000 円/月
キッズフラワー アレンジメント	不定期開催(年 4 回を予定)	調和小開放会議室	1000～1500 円/回
将棋	土(第 2・3)9 時半～12 時	大町ふれあいの家	無料
電子工作	土(第 1・3) 9 時～12 時(4 年生以上) ※日程変更あり	大町ふれあいの家	2,500 円/月
健康麻将	木(第 1・3)13 時～17 時	大町ふれあいの家	300 円/回

## 【ジュニアサポート】

	活動日	活動場所	サークル会費
Jr バドミントン	毎週(火)16 時 45 分～19 時	調和小アリーナ	2,000 円/月
小学生ネオホッケー	毎週(水)15 時半～19 時 (前半→低学年/後半→高学年)	調和小アリーナ	2,000 円/月
Jr 硬式テニス(土)	毎週(土)9 時～10 時 15 分 女子(2 年生以上) 10 時 15 分～11 時半 男子(2 年生以上)	調和小アリーナ	2,000 円/月
Jr 硬式テニス(水)	毎週(水)16 時 30 分～18 時(1 年生以上)	大町スポーツ施設	2,000 円/月
チアダンス	毎週(土)13 時 30 分～15 時 45 分 (前半→キッズ/後半→ジュニア)	調和小アリーナ	2,500 円/月
キッズホップ	毎週(金)16 時半～18 時(初級) 18 時～19 時半(中級)	大町スポーツ施設	2,000 円/月
ダブルダッチ	毎週(月)17 時～18 時半	調和小アリーナ	2,000 円/月
小学生スイミング	5 月第 2 週より毎週水曜日 全 8 回 (募集は 4 月～) 9 月第 1 週より毎週水曜日 全 8 回 (募集は 7 月～)	調和小プール	会員 7,000 円 非会員 10,000 円
Jr バスケットボール	毎週(月)18 時 15 分～19 時 45 分	調和小アリーナ	2,000 円/月

## 【シニア友の会】

	活動日	活動場所	サークル会費
シニア体力アップ	毎週(火) 9 時～10 時半	大町スポーツ施設	1,000 円/月
シニアソフトボール	木(第 1・2・4)14 時～16 時(6 月～9 月 16 時～18 時)	大町スポーツ施設	100 円/月
散策会	不定期		会員/300 円非会員/500 円