

調和 SHC 倶楽部活動一覧

2023年8月

【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30分 毎週(土)11時30分～13時30分 (小学生以上)	調和小アリーナ	10,000円/年
バドミントン	毎週(土)16時15分～18時30分 偶数月(日、第1・3・5)11時30分～13時30分(日、第2・4) 11時30分～14時 奇数月(日、第1・3・5)13時30分～15時30分(日、第2・4) 14時～16時30分 毎週(火) 19時～21時 (中学生～一般)	調和小アリーナ	100円/1回 (シャトル代)
卓球	偶数月(日、第1・3・5)13時30分～15時30分(日、第2・4) 14時～16時30分 奇数月(日、第1・3・5)11時30分～13時30分(日、第2・4) 11時30分～14時 毎週(木)19時～21時 毎週(土)16時15分～18時30分	調和小アリーナ	1,000円/年
インディアカ	毎週(水)18時～21時(一般) 毎週(土)18時30分～21時(一般)・毎週(火)19時～21時(シニア)	大町・体育館 調和小アリーナ	無料
ネオホッケー	毎週(土)18時30分～21時	調和小アリーナ	無料
フロアボール	毎週(日)18時30分～21時 毎週(水)19時～21時	調和小アリーナ	500円/年
バスケットボール	毎週(月)19時45分～21時 日(第2・4)16時30分～18時30分(中学生～一般)	調和小アリーナ	無料
硬式テニス	日(第4)9時～11時 日(第1・2・3)9時～13時 (一般)	大町・小運動場	1,000円/年
バレーボール	毎週(火)15時～18時(女子) 毎週(土)15時～18時(女子) 日(第1・3・5)15時30分～18時30分(男子)(高校生～一般)	大町・体育館 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30分～18時30分(中学生～一般) 日(第1・3・5)15時30分～18時30分(中学生～一般) 毎週(木)9時30分～12時(中学生～一般)	調和小アリーナ 調和小アリーナ 調和小アリーナ 大町・体育館	1,000円/月(小学生) 200円/年 (中学生～一般)
ソフトボール	日(第2・4)10時30分～12時30分	調和小校庭	2,750円/年
スポーツ吹矢	毎週(金)10時40分～12時(月4回)	大町・会議室	1,000円/月

【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(月4回)	調和小プール	2,200円/月
水泳	毎週(火)14時～16時	調和小プール	2,000円/月
グラウンドゴルフ	毎週(日)8時30分～10時30分 毎週(火・木)9時～11時	調和小校庭 大町・大運動場	100円/月
気功	毎週(水)10時30分～12時(月4回)	大町・会議室	2,000円/月
フレッシュヨーガ	毎週(金)9時～10時30分(お子様連れ不可)(月4回)	大町・会議室	2,000円/月
ボディワーク	毎週(木)9時～10時30分(月4回)	大町・会議室	3,500円/月
健康体操	毎週(土)9時～10時30分(1部) 10時30分～12時(2部)(月4回)	大町・会議室	1,000円/月
インドアペタンク	月(第2・4)13時～15時	大町・体育館	無料
ポッチャ	月(第2・4)12時～15時	大町・体育館	無料
ゆるストレッチ 健康ボクシング	毎週(金)15時～16時30分(月4回)	大町・会議室	2,500円/月
ルディックウォーキング	毎週(木・土)10時～11時30分 ※7月・8月は9時～10時30分	大町スポーツ施設他	200円/月
ゆったり体操	毎週(月)9時30分～11時30分	大町・会議室	無料
リハビリ体操教室	毎週(月)19時30分～20時50分(月4回)	大町・会議室	2,200円/月
男性の体力増進	毎週(木)15時～16時30分(月4回)	大町・会議室	1,000円/月
貯筋運動教室	毎週(水)9時～10時30分(月4回)	大町・会議室	2,200円/月
健康太極拳教室	毎週(日)12時45分～15時(月4回)	大町・会議室	3,520円/月

調和 SHC 倶楽部活動一覧

2023年8月

【健康】	活動日	活動場所	サークル会費
体力アップ教室	毎週(火) 9時～10時15分	大町・体育館	1,650円/月
散策の会	不定期		会員/100円非会員/200円
転倒予防体操	土(第1・3) 13時30分～15時 土(第2・4) 13時30分～15時	大町・会議室 大町ふれあいの家	1,000円/月

【ジュニアサポート】	活動日	活動場所	サークル会費
小学生バスケットボール	毎週(月)17時～18時20分 (1～3年生) 18時25分～19時45分 (4～6年生)	調和小アリーナ	2,640円/月
ダブルダッチ	毎週(月)17時～18時(初級) 18時～19時15分(中級以上)	大町・会議室	2,640円/月
小学生バドミントン	毎週(火)16時45分～19時	調和小アリーナ	2,640円/月
英語であそぼう	火(第1・3)18時00分～19時00分(小学生以上)	大町・会議室	2,640円/月
書道教室	水(第1・3教室)15時～17時 } (3年生以上) 水(第2・4教室)15時～17時 }	大町・会議室	2,640円/月
小学生ネオホッケー &ミニフロアボール	毎週(水)15時30分～17時 (1～3年生) 17時～19時 (4～6年生)	調和小アリーナ	2,640円/月
親子体操	毎週(水)15時～16時30分(2歳～就学前)	大町・体育館	2,640円/月
Jr 硬式テニス(水)	毎週(水)16時30分～18時	大町・体育館	2,640円/月
キッズホップ(木)	毎週(木)16時30分～17時30分	大町・会議室	2,640円/月
キッズホップ(金)	毎週(金)16時30分～18時(初級) 18時～19時30分(中級)	大町・会議室	2,640円/月
Jr 硬式テニス(土)	毎週(土)9時～10時15分 (1～4年生) 10時15分～11時30分 (5～6年生)	調和小アリーナ	2,640円/月
チアダンス	毎週(土)13時30分～16時10分(年中以上) キッズ/13時30分～14時15分 ジュニアA/14時05分～15時05分 ジュニアB/15時10分～16時10分	調和小アリーナ	3,190円/月
小学生スイミング	5月第2週より毎週水曜日 全7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～) 1月第2週より毎週水曜日 全8回 (募集は11月～)	調和小プール	会員 7,700円 非会員 11,000円
キッズフラワー	不定期開催(年4～5回を予定)	大町ふれあいの家	1,600円～/回

【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～16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	大町ふれあいの家	2,300円/月
絵画	土(第2・4)13時～18時	大町・会議室	500円/月
ゴスペル	日(第1・3)10時～12時	大町・会議室	2500円/月・1000円/年
よさこい	土(第1・3)19時～21時 木(第2・4)19時～21時 (保護者がサークル会員の場合、中学生以下は無料)	大町・会議室	3,000円/月(大人) 2,000円/月(学生)
英会話	火(第1・3)19時10分～20時10分(一般)	大町・会議室	2,000円/月
フラダンス	毎週(水)12時30分～14時30分(月4回)	大町・会議室	2,000円/月
将棋	土(第1・3)9時30分～11時30分(年長以上)	大町ふれあいの家	100円/回
健康麻雀	月(第1・3)13時～17時 火(第2・4)13時～17時	大町・会議室	200円/回
囲碁初心者サークル	月(第2・4)13時30分～16時30分(大人) 水(第2・4)15時30分～17時(子ども)※未就学児要相談	大町・会議室 大町ふれあいの家	100円/回
歌声広場	金(第1・3)13時～15時	大町・会議室	1,500円/月