

## 調和 SHC 倶楽部活動一覧

2025年4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00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00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(小学5年生～一般) 毎週(土)18時30分～21時(小学5年生～一般) 毎週(火)19時～21時(シニア)	大町・体育館 調和小アリーナ 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)18時～21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
ピククルボール	木(第1・2・4)18時～21時	大町・体育館	未定/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	3,000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	毎週(月)12時～15時(月4回)	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	3,000円/月
ルディックウォーキング	毎週(木・土)10時～11時30分 ※調和小夏休み期間中は ※7月・8月は9時～10時30分 調和小アリーナで活動	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

2025 年 4 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
チェアエクササイズ	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 (1～4 年生) 18 時 25 分～19 時 45 分 (5～6 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(3年生以上)	調和小アリーナ	2,640 円/月
英語であそぼう	火(第1・3)17 時 15 分～18 時 00 分(小学生以上) 18 時 15 分～19 時 00 分(小学生以上)	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 30 分 (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
ケイキフラ	毎週(水)15 時 00 分～15 時 45 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)16 時～18 時 水(第2・4 教室)16 時～18 時 } (3 年生以上)	大町・会議室	3,520 円/月
チアダンス	毎週(土)13 時 30 分～16 時(年中以上) キッズ/13 時 30 分～14 時 15 分 キューティ/13 時 45 分～14 時 45 分 スーパー/14 時 35 分～15 時 35 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12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	3,250 円/月
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)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)12 時 30 分～17 時 火(第2・4)12 時 30 分～17 時	大町・会議室	100 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