

# 調和 SHC 倶楽部活動一覽

2026年3月

【スポーツ】	活動日	活動場所	活動費
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	200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	800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 (高校生～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) (中学生～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	3,750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 (小学3年生～一般) ※小学生は保護者同伴	大町・体育館	1,000円/年

【健康】	活動日	活動場所	活動費
水泳	毎週(火)14時～16時	調和小プール	2,000円/月
グランドゴルフ	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	2,800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	2,500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
ボッチャ	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
ノ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
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
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

# 調和 SHC 倶楽部活動一覽

2026年3月

【文化】	活動日	活動場所	活動費
俳句 すずめの学校	水(第3) 13時～16時	大町ふれあいの家	1,100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
健康マージャン	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	1,000円/回

【一般教室】	活動日	活動場所	月謝
水中歩行	毎週(日) 10時～12時(月4回)	調和小プール	2,200円/月
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
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
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) 13時～15時(月4回)	大町・会議室	3,520円/月

【ジュニアサポート】	活動日	活動場所	月謝
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&ミニフットボール	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～17時30分(初級) 17時30分～18時30分(中級) 18時30分～19時30分(上級)	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
書道教室	水(第1・3教室) 16時～18時 } (3年生以上) 水(第2・4教室) 16時～18時 }	大町・会議室 (お手本代等含)	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