

## 調和 SHC 倶楽部活動一覽

2026年5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	300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	600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(一般女性9人制) 毎週(土)15時～18時(一般女性9人制・男性も参加可) 日(第1・3・5)15時30分～18時30分 (男性6人制・高校生～一般・女性も参加可)	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	5,600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 (中年生～一般)	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(5～11月は隔週(月)16時～18時)	調和小プール	2,300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
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
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～9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	350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5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
健康マーじゃん	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）	大町・会議室	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（1～3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（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～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