

スクール活動

エアロビクス

毎週 月 曜日
うだつアリーナ

■午前10:00~11:00

- 講師 / (第1, 3, 5) 森田先生
スローエアロビクス
- 講師 / (第2, 4) 中西先生
エアロビクス



太極拳・ストレッチ運動

毎週 月 曜日
うだつアリーナ

■午後7:30~9:00

- 講師 / 福田先生
気を感じながらのゆっくりとした動きで筋力強化



元気アップ体操

毎週 水 曜日
うだつアリーナ

■午前10:00~11:00

- 講師 / (第1, 3, 5) 幸田先生
- 講師 / (第2, 4) 森田先生
・ストレッチ(ポール・踏み台などを使用)
・健康体操(軽運動)



ヨガ体操

毎週 木 曜日
福祉センター

■午前10:00~11:00

- 講師 / 平田先生
老若男女問わず一生を通じて続けられる運動です(マット持参)



フィットネス健康教室

毎週 木 曜日
うだつアリーナ

■午後8:00~9:00

- 講師 / (第1, 3, 5) 土井(祐)先生
(第2, 4) 中西先生
健康や体力の維持、向上を目的としています(マット持参)



ハワイアンフラ教室

毎週 土 曜日
うだつアリーナ 第1集会室

■午前10:00~11:00

- 講師 / 土井先生
ハワイアンミュージックにあわせてこちよく筋力強化



サークル活動

- 会員…無料
- 会員外…当日券がいます。
ウォーキングストレッチ体操は200円

ウォーキングストレッチ体操

毎週 月 曜日
うだつアリーナ公園

■午前9:00~10:30

■12月~2月(冬時間)

午前10:00~11:30

※雨天の場合は中止

ノルディックポールを使ってウォーキング



ソフトバレーボール

毎週 水 曜日…うだつアリーナ、江南小
毎週 土 曜日…脇町小、江南小

■水午後8:00~10:00

■土午後7:30~

ソフトバレーボール愛好家増大中



卓球

毎週 金 曜日
うだつアリーナ

■午後7:30~9:30

小学生~高齢者まで幅広い年齢層の人が楽しんでいます



バドミントン

毎週 土 曜日
うだつアリーナ

■午後7:30~9:30

ファミリー・友達とで人気のサークルです



障害者チャレンジスポーツ教室

毎週 土 曜日
うだつアリーナ

■午後7:30~9:30

色々なスポーツで楽しく体を動かしています
どなたでも参加OK



グラウンドゴルフ交流大会

第2 木 曜日
うだつアリーナ公園

■午前9:00~12:00

季節を感じ、生きがい・仲間づくり
めざせホールインワン



カローリング交流大会

第4 木 曜日
うだつアリーナ

■午前9:00~12:00

みなさん元気いっぱい年々実力UP
どなたでも参加できます
<身体障害者との交流>



UDATSU・COMISPO

子供スポーツ教室

毎週 土 曜日

※会場が、脇町小学校に変更になる場合があります。お問い合わせください。

バレーボール

■午後1:00~3:00
うだつアリーナ

■対象年齢 /
小学3年生以上

基本の動きやルールを学び、チームプレイの中から、より良い心の成長を目的とします



楽しく遊ぼう

■午後1:00~3:00
うだつアリーナ

■対象年齢 / 5歳以上

色々な楽しい遊びの中で、こどもの体力向上及びコミュニケーション能力向上



キッズテニス

■午前9:00~11:00
うだつアリーナ

■対象年齢 /
小学1年生~6年生

ソフトテニスボールを使用し、楽しく基本の動きを学びます



ミニバスケットボール

■午後1:00~3:00
うだつアリーナ

■対象年齢 /
小学3年生以上

基本の動きやルールを学び、試合の楽しさや、体力アップをめざします



生き生きチャレンジ

■午後1:00~3:00
うだつアリーナ

■対象年齢 /
小学1年生・2年生

色々な運動にチャレンジして、楽しみながら運動能力向上を目指します



UDATSU・COMISPO

年間交流大会・イベント

5月

- ・ウォーキング交流大会
- ・ファミリー体力テスト



9月 うだつコムスポフェスティバル



12月 親子で遊ぼうクリスマス会



春夏秋冬 ソフトバレーボール交流大会

