



SSKクラブ実施プログラム一覧

	プログラム名	対象	日時	会場
1	ファミリーテニス	小学生以上	毎週金曜日 午後7時から9時	鹿浜第一小学校体育館
2	卓球	小学生以上	毎月第2、第4土曜日 午後6時から9時	鹿浜第一小学校体育館
3	ビーチボールバレー	小学生以上	毎週水曜日 午後7時から9時	鹿浜菜の花中学校体育館
4	ビーチボールバレー	小学生以上	毎週木曜日 午後7時から9時	鹿浜五色桜小学校体育館
5	ビーチボールバレー	小学生以上	毎週火曜日 午後6時30分から9時	皿沼小学校体育館
6	健康体操	概ね65歳以上	第2、第4土曜日 午後7時から9時	鹿浜菜の花中学校体育館
7	ヨガ教室	大人	年4回（不定期）	鹿浜菜の花中学校体育館
8	バドミントン	小学生以上	毎週月、木曜日 午後5時から6時30分 毎週火曜日 午後7時から9時	鹿浜第一小学校体育館
9	着付教室	大人	毎月第2土曜日 午後1時30分から4時	押皿谷住区センター
10	パークで筋トレ	概ね65歳以上	水曜、日曜日（不定期） 午前9時30分から11時	谷在家公園
11	グラウンドゴルフ	大人	毎月第1、第3日曜日 午前9時から12時	鹿浜第一小学校校庭
12	ソフトボール	中学生以上	毎月第1、第3日曜日 午後1時から3時	鹿浜第一小学校校庭
13	みそ造り	小学生以上	2月	押皿谷住区センター
14	ボッチャ体験	小学生以上	年3回実施（不定期）	鹿浜センター体育館他
15	少年少女球技大会 ビーチボールバレー	小学生	年2回	皿沼小学校他
16	バレーボール大会（家庭婦人）	大人	年2回	鹿浜センター体育館他
17	ファミリーテニス大会	小学生以上	年1回	鹿浜センター体育館他
18	ビーチボールバレー大会	小学生以上	年2回	鹿浜センター体育館他
19	ウォーキング体験	大人	年4回（不定期）	
20	ノルディックウォーキング体験	大人	年4回（不定期）	

※各プログラムとも都合により変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

※各プログラムとも参加費が必要です。（料金は、下記までお問い合わせください）

※参加ご希望の方は、直接会場にお越しください。

※中学生以下の方が夜間のプログラムに参加する場合、必ず保護者の同伴が必要です。

※スポーツプログラムは運動のできる服装、運動靴（室内種目は室内用運動靴持参）でご参加ください。

★問い合わせ先★ SSKクラブ事務所 会長宅 Tel・Fax：03-3897-0970