

逗子スポーツクラブ学童保育 ずしスポキッズ

小学1年生～3年生の放課後を
スポーツ&カルチャーで応援!

ずしスポキッズ
別館カルチャー
スタジオカーム
**無料体験
受付中!**

1日のながれ

- 14:30** 逗子小学校ふれあいスクールに、スタッフがお迎えにまいります。徒歩で逗子スポーツクラブへ。
☆「ふれスク」下校と「ずしスポキッズ」の受入れを保護者にメールでお知らせ
- 14:40** 逗子スポーツクラブ到着
- 15:10** プール準備
- 15:30** スイミングレッスン
- 16:30** おやつタイム
宿題サポート
自由時間
- 17:45** 今日の10分スタディ
(漢字、100ます計算など)
- 18:00** ご家族のお迎え

季節ごとの
イベントに、
わくわく♪



お友だちと
楽しく自由時間♪



逗子スポーツクラブのスポーツ&カルチャー

スイミング 心身の成長をはぐくむ全身運動!

安心安全を徹底して、指導実績40年!個々のレベルに合わせた、楽しく達成感のあるレッスン。

全曜日開催

週1回	月額	9,200円
週2回	月額	11,680円
土日開催のみ月額+400円		

体操教室 運動の「根っこ」を育てる!

跳び箱・鉄棒・マット・平均台などを通じて、すべての運動の根本となる基礎体力を身につけます。

全曜日開催

週1回	月額	9,200円
週2回	月額	11,680円
土日開催のみ月額+400円		

新極真カラテ 武道を通じて人間力を養う!

カラテによって運動神経を鍛えるとともに、礼儀作法を身につけ、強く優しい人を目指します。

火曜日 日曜日

週1回	月額	7,060円
週2回	月額	11,900円

※新極真カラテ、キッズダンス、英会話教室に関しまして、他の種別レッスンと併用している場合、「マスター会員」としてレッスンの月額が割引されます。詳しくはHPでご確認ください。 ※料金は全て税込です。

キッズダンス 自己表現力は、生きるチカラ!

運動神経やリズム感だけでなく、仲間とのコミュニケーション能力も向上!心身の成長を促します。

金曜日 土曜日

週1回	月額	7,060円
週2回	月額	11,900円

英会話教室 ネイティブの発音にふれて、楽しく学ぶ!

小さいうちから本物の英語を!子どもたちの英語指導に長いキャリアを持つ講師がご指導します。

木曜日 土曜日

週1回	月額	7,060円
週2回	月額	11,900円

「ずしスポキッズ」「別館カルチャー」に関するお申し込み、お問い合わせはこちら

逗子スポーツクラブ 別館 カルチャー

ベビトレヨガ 火曜日 10:00~11:00
月会費 6,840円



クラスの特徴

ベビーのためのプログラムと、産後ケアを同時に行う親子ヨガ。赤ちゃんの脳トレ遊びや可動域トレーニングを取り入れながら、笑って、見つめ合って、親子で心と身体がゆるむひととき。

こんな方におすすめ

- 抱っこや授乳で、肩・腰・背中がづらい
- 疲れがたまり、骨盤や姿勢の変化が不安
- 赤ちゃんと一緒に、安心して身体を動かしたい



講師：有間 奈美加(なみか)

〈プロフィール〉
2児のママ
活動エリア：逗子・葉山
毎日ががんばっているママが、自分のことも大切にできるように。心にそっと余白が生まれる、親子の時間を届けています。



ピラティス 水曜日 10:00~11:00
月会費 6,840円



クラスの特徴

ピラティスの他に、ストレッチやモビリティ(関節可動域)改善エクササイズなども行い、動けるカラダづくりを目指します。

こんな方におすすめ

- 身体が硬い
- 姿勢が崩れてきた
- できない事が増えてきた



講師：AKKO

〈プロフィール〉
2008年からピラティスを指導しています。ピラティス指導歴17年です。内側からも外側からも強いカラダを手に入れましょう! クロスフィット 国内マスタース大会 3年連続ファイナリスト 2025年4位



ベビスイミング・ベビー体育 両方参加できます! ママ友もできる!!

ベビー体育概要

音楽に合わせて親子で体操をしたり、鉄棒、トンネル、平均台を使用して簡単なサーキットトレーニングを行います。



ベビスイミング後に持ち込んだお弁当を皆さんで召し上がって頂き、そのあとにベビー体育を行います。しっかり身体を動かすのでそのあとしっかり昼寝をしてくれます。

ベビスイミング月会費：9,700円(フリー出席制)

※料金は全て税込です。

Studio Calm スタジオ カーム

JR 逗子駅徒歩3分 駅近で楽しめる多彩なカルチャー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12:00~13:00 ポティーバランスヨガ 安西 佳奈	15:15~16:15 太極拳 朝香	12:00~13:00 体改善ピラティス 小林 麻衣子	12:00~13:00 カキラ STOOL 筒井 道代	12:00~13:00 瓦遠赤外線ヨガ 海野 葉子	9:30~10:45 大人のバレエ 遠藤 恵	10:30~11:45 ベリーダンス Junko
15:30~16:30 大人のバレエ 植竹 雅	16:35~17:50 モダンバレエ(低学年) 井田 優子			15:30~16:30 モダンバレエ(低学年) 井田 優子	11:00~12:15 ワークアウトヨガ 稲木 順子	12:00~13:15 ベリーダンス Junko
16:30~17:00 初めてのトゥシューズ 植竹 雅	18:00~19:15 モダンバレエ(高学年) 井田 優子			16:35~17:50 モダンバレエ(低学年) 井田 優子	14:45~16:00 カキラ 筒井 道代	13:45~15:00 フラ yuka
	20:00~21:15 ハタヨガ 山本 規子			18:00~19:15 モダンバレエ(高学年) 井田 優子		