

種目	開催日	場所・時間	参加費	参加資格	消費カロリー数(1時間)
バドミントン	毎週月曜日(祝日を除く)	午後8時 村民体育館	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:466Kcal 女性:346Kcal
ヒップホップダンス	毎週月曜日(祝日を除く) 低学年	午後3時30分 村民体育館	月 謝 会 員 2000円	会員のみのみ	男性:325Kcal 女性:230Kcal
	毎週月曜日(祝日を除く) 高学年	午後4時30分 村民体育館	月 謝 会 員 2000円		
エアロビクス	毎週火曜日(祝日を除く)	午前10時30分 忍草コミュニティー	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:318Kcal 女性:247Kcal
	毎週金曜日(祝日を除く)	午前10時 内野コミュニティー	会 員 200円 非会 員 300円		
	毎週金曜日(祝日を除く)	午後8時30分 生涯学習センター	会 員 200円 非会 員 300円		
サッカー	毎週火曜日(祝日を除く)	午後8時 小学校グラウンド	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:509Kcal 女性:396Kcal
太極拳	毎週火曜日(祝日を除く)	午後8時30分 生涯学習センター	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:278Kcal 女性:223Kcal
	毎週木曜日(祝日を除く)	午前10時 生涯学習センター	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	
フットサル	毎週水曜日(祝日を除く)	午後8時 村民体育館	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:466cal 女性:346Kcal
ヨガ	毎週水曜日(祝日を除く)	午前10時 生涯学習センター	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:255Kcal 女性:198Kcal
	毎週木曜日(祝日を除く)	午後8時 生涯学習センター	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	
子供遊び運動	毎週水曜日(祝日を除く) 幼児	午後3時 村民体育館	月 謝 会 員 2000円	会員のみのみ	不明
	毎週水曜日(祝日を除く) 小学生	午後4時 村民体育館	月 謝 会 員 2000円		
ソフトバレー	毎週水曜日(祝日を除く)	午後8時 村民体育館	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:466Kcal 女性:346Kcal
子供バレエ	毎週木曜日(祝日を除く) 年 中 ・ 年 長	午後3時 村民体育館	月 謝 会 員 幼 児 4000円 小 学 生 5000円	会員のみのみ	男性:360Kcal 女性:300Kcal
	毎週木曜日(祝日を除く) 年 中 ・ 年 長	午後4時10分 村民体育館			
	毎週木曜日(祝日を除く) 年 長 ・ 小 学 生	午後5時15分 村民体育館			
	毎週金曜日(祝日を除く) キッズクラス(初心者)	午後4時10分 村民体育館			
	毎週金曜日(祝日を除く) クララクラス(レベルアップ)	午後5時15分 村民体育館	月謝 月4回 3000円		
ズンバ	毎週金曜日(祝日を除く)	午前11時 内野コミュニティー	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:382Kcal 女性:297Kcal
カローリング	毎月第一、第三木曜日	午後8時 村民体育館	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	不明
卓球	毎週木曜日(祝日を除く)	午後8時 村民体育館	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:382Kcal 女性:297Kcal
ボウリング	毎月第二、第四日曜日	午前10時 富士急ハイランド	会 員 500円 非会 員 700円	会 員 非会 員	男性:191Kcal 女性:148Kcal
ゴルフ	年間50回(月・木曜日)	午後7時30分 鐘山ゴルフセンター	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:382Kcal 女性:297Kcal
テニス	年 間 4 0 回	未定 Y'sテニススクール	会 員 200円 非会 員 300円	会 員 非会 員	男性:466Kcal 女性:346Kcal
綱引き	年 間 1 0 回	午後7時 小学校体育館	会 員 100円 非会 員 200円	会 員 非会 員	不明

注意 :1 プログラムの日程、時間等の変更を行う場合があります。

:2 参加料は、一人1回当たりの金額です。月謝の種目は月謝制です。

:3 会員は、どの教室にも自由に参加できます。

1時間あたりの
参考消費カロリー: 散歩
男性:140 kcal
女性:109 kcal
※個人差があります。