

(2022年度) 1月～3月 サークル活動日程表 2022年 11月18日

曜日	サークル名	時間	1月				2月				3月					
休会、退会など変更は、前月末までをお願いします😊																
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	大人バドミントン	20:00～22:00	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	筋トレマニア	20:40～21:40	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	(休)	12/11	17	24	31	7	14	21	28	7	14	23/22	28	
	ストレッチ体操	10:00～10:50	(休)	(休)	17	24	31	7	14	21	28	7	14	(休)	28	
	やさしいエアロ	11:00～11:50	(休)	(休)	17	24	31	7	14	21	28	7	14	(休)	28	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	(休)	28	
	ファイティングエクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	(休)	28	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	3日体操	10:30～11:30	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)	
	カポエイラ	18:15～19:30	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)	
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)	
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	(休)	
	加筋体操	11:00～12:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	(休)	
	ミニテニス	14:00～16:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	(休)	
	キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)	
	かんたんベリーダンスササイズ(つな一で)	19:40～20:40	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)	
	やさしいベリーダンス(つな一で)	19:40～21:10	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)	
からだひきしめプログラム(つな一で)	20:30～21:30	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)		
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	
	韓国語	10:00～11:00	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)	
	健康体操	11:10～12:00	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)	
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	(休)	13	20	27	③	10	17	24	③	10	17	24	(休)	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	(休)	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	(休)	(休)	
	ズンバ	19:30～20:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)	
	美Bodyトレーニング	21:00～22:00	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)	
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	子どもサッカー 中級/初級 (※高岡第一小学校)	9:30～10:30(中) 10:30～11:30(初)	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	子ども陸上(高石小学校)	9:00～10:00(一般) 10:00～11:30(選手)	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	新体操一般	10:00～11:30	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	運動神経を伸ばす教室	10:00～11:00(①) 11:00～12:00(②)	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	子どもテニス	11:10～12:10 12:15～13:15	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	カワイ体育	13:00～16:00	7	14	(休)	28	4	(休)	18	25	4	11	18	(休)		
	キッズエアロ(つな一で)	13:15～14:00(ハニビ) 14:00～15:00(Jr.)	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	バドミントン子ども	19:00～21:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
	バドミントン大人	20:00～22:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		

※子どもサッカーは基本、第一小学校グラウンドですが、雨や行事等で利用出来ない場合は、波介小学校体育館で行います。(メールでお知らせします。)

※ラージ卓球午前・午後、1月10日(火)は休館日なので、振替日として午前は1月12日(木)、午後は1月11日(水)に行います。

※ラージ卓球午前・午後、3月21日(火)は祝日でお休みなので、振替日として午前は3月23日(木)、午後は3月22日(水)に行います。

※ファイティングエクササイズ、色のついている日は、土佐市民体育館2Fで行います。

※からだひきしめプログラム2月23日は、土佐市民体育館2Fで行います。

※フラダンス、色のついている日は土佐市民体育館で行います。○が付いているところは自主練です。

※子ども陸上、1月14日は土佐市民体育館2Fで行います。

※キッズエアロサークルは、色のついている日は、土佐市民体育館の2Fで行います。

クラブとさのホームページからでも日程表が、確認できます。➡



NPO法人総合クラブとさ
TEL 852-4162
(土佐市民体育館)

※ 台風等で警報が3つ以上 (波浪・高潮警報以外) である場合はサークルはお休みになります。