

(2021年度) 1月～3月 サークル活動日程表 2021年 12月16日

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

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

※土曜テニス午前、1月22日は、土佐市民体育館のテニスコートで行います。時間も、8時30分～11時00分に変更します。

※キッズエアロは3月19日、つな一でが利用できないため、土佐市民体育館2Fで行います。

※子ども陸上サークル1月22日は、高石小学校が利用できないため、土佐市民体育館で行います。

※子ども陸上サークル2月5日は、高石小学校が利用できないため、新居小学校体育館で行います。

※フラダンス(高岡)、3月25日は自主練です。

※チアフルダンシングV-STEP、ゆかいな有酸素運動、大人バドミントン、筋トレマニアは、1月10日(祝日)開催します。

※子どもバレエ、大人バドミントン3月21日(祝日)開催します。

※ラージ卓球午前・午後、1月11日(火)は休館日なので、振替日として午前は1月13日(木)、午後は1月12日(水)に行います。

※ラージ卓球午前・午後、3月22日(火)は休館日なので、振替日として午前は3月24日(木)、午後は3月23日(水)に行います。

※ラージ卓球午前・午後、2月11日(祝日)、2月23日(祝日)、開催します。

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

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