（2023年度） 4月～6月　サークル活動日程表　　2023年 3月 14日

曜日	サークル名	時間	4月					5月					6月				
月曜	POMダンス V-STEP（チアフル）	18:15～19:15	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	子どもバレエ	17:30～18:30	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	大人バドミントン	20:00～22:00	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	筋トレマニア	20:40～21:40	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
火曜	ラージ卓球（午前・午後）	（午前）10:00～12:00 （午後）13:30～15:30	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ストレッチ体操	10:00～10:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	やさしいエアロ	11:00～11:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	子ども陸上（春野）	18:00～19:30	4	休	18	25		2	休	16	休	30	6	休	20	27	
	からだひきしめプログラム（つなーで）	19:30～20:20	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ファイティング エクササイズ（つなーで）	20:30～21:30	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	5	12	19	26		休	10	17	24	31	7	14	21	28	
	3B体操	10:30～11:30	5	12	19	26		休	10	17	24	31	7	14	21	28	
	カポエイラ	18:15～19:30	5	12	19	26		休	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ヨガ（つなーで）	19:30～20:30	5	12	19	26		休	10	17	24	31	7	14	21	28	
木曜	ターゲットバードゴルフ	9:00～11:00	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	加筋体操	11:00～12:00	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	ミニテニス	14:00～16:00	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	筋トレ初心者です！	19:30～20:30	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	キッズベリーダンス（つなーで）	18:30～19:30	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	かんたんベリーダンササイズ（つなーで）	19:40～20:40	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
	やさしいベリーダンス（つなーで）	19:40～21:10	6	13	20	27		休	11	18	25		1	8	15	22	29
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	（午前）10:00～12:00 （午後）13:30～15:30	7	13/12	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	30
	韓国語	10:00～11:00	7	14	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	30
	健康体操	11:10～12:00	7	14	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	30
	フラダンス	13:30～15:00	7	休	21	28		休	12	19	26		休	9	16	23	30
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	7	休	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	休
	ズンバ	19:30～20:30	7	14	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	30
	ピラティス（つなーで）	19:30～20:30	7	14	21	28		休	12	19	26		2	9	16	23	30
土曜	テニス （土佐公園）	9:00～11:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	子どもサッカー（※高岡第一小学校、新居小学校）	10:00～11:00	1	8	15	休	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	子ども陸上（高石小学校）	（一般）9:00～10:00 （選手）10:00～11:30	1	8	15	22	休	休	13	20	27		3	10	17	24	
	新体操	（一般）9:30～10:50 （リトル）11:00～12:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	運動神経を伸ばす教室	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	子どもテニス	① 11:10～12:10 ② 12:15～13:15	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	POMダンス V-STEP（つなーで）	（バンビ）13:15～14:00 （Jr.）14:00～15:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	バドミントン子ども	19:00～21:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	
	バドミントン大人	20:00～22:00	1	8	15	22	休	6	13	20	27		3	10	17	24	

※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、新居小学校体育館で行います。（メールでお知らせします。）
※子どもサッカー、5月27日は新居小学校体育館で行います。
※からだひきしめプログラム、5月30日は土佐市民体育館2Fで行います。
※ファイティングエクササイズ、5月30日は土佐市民体育館2Fで行います。
※フラダンス、6月30日は自主練です。
※ラージ卓球、4月14日（金）はお休みです。振替日として午前は4月13日（木）、午後は4月12日（水）に行います。
※子ども陸上サークル、4月22日は土佐市民体育館2Fで行います。
※新体操一般は、5月20日と6月10日は市民体育館が使えないため、場所を変更して行う予定です。変更場所が決まり次第ご連絡します。
※運動神経を伸ばす教室、5月20日と6月10日は土佐市民体育館の2階で行います。
※POMダンス、4月15日、4月22日、5月27日は、土佐市民体育館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。QRコードからどうぞ➡

※ 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。

NPO法人総合クラブとさ
TEL　８５２－４１６２