

(2022年度) 4月～6月 サークル活動日程表 2022年 4月 16日

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

※子どもサッカーは基本、高岡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で行います。(メールでお知らせします。)

※フラダンスは、5月27日と6月24日が自主練習です。

※子ども陸上、4月23日は土佐市民体育館2Fで行います。

※カワイ体育は、5月21日は2F多目的室で行います。

※キッズエアロサークル、色のついている日は土佐市民体育館2Fで行います。

※日程は変更する場合があります。

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
(土佐市民体育館)