

(2022年度) 7月～9月 サークル活動日程表 2022年 6月 8日

曜日	サークル名	時間	7月					8月					9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	(休)	25	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26		
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	4	11	(休)	25	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26		
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	4	11	(休)	25	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26		
	バドミントン大人	20:00～22:00	4	11	(休)	25	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26		
	筋トレマニア	20:40～21:40	4	11	(休)	25	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26		
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	5	12	21/20	26	2	9	16	23	30	6	13	22/21	27		
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	5	12	(休)	26	2	9	16	23	30	6	13	(休)	27		
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	5	12	(休)	26	2	9	16	23	30	6	13	(休)	27		
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	ファイティングエクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28		
	3B体操(つな一で)	10:30～11:30	6	13	20	27	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28		
	カポエイラ	18:15～19:30	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28		
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	6	13	20	27	3	10	17	24	(休)	7	14	21	28		
木曜	ノルディックウォーキング	8:00～9:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	22	29		
	加筋体操(つな一で)	11:00～12:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	22	29		
	ミニテニス	14:00～16:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	22	29		
	キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
	かんたんベリーダンスサイズ(つな一で)	19:40～20:40	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
	やさしいベリーダンス(つな一で)	19:40～21:10	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
からだひきしめプログラム(つな一で)	20:30～21:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
	韓国語	10:00～11:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
	健康体操	11:10～12:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
	フラダンス(高岡)(つな一で)	13:30～15:00	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	1	8	15	22	(休)	(休)	(休)	19	26	2	9	16	(休)	30	
	ズンバ	19:30～20:30	1	8	15	22	(休)	5	12	19	26	2	9	(休)	23	30	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
	美Bodyトレーニング(つな一で)	20:45～21:45	1	8	15	22	(休)	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
	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	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
	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	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
	新体操一般	10:00～11:30	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	3	(休)	17	24		
	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	6	13	20	27	3	(休)	17	24		
	子どもテニス	11:10～12:10(小3～小4) 12:15～13:15(小5～小6)	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
	カワイ体育	13:00～16:00	(休)	9	16	23	(休)	6	(休)	20	27	3	10	17	(休)		
	キッズエアロ(つな一で)	13:15～14:00(ハビ) 14:00～15:00(Jr.)	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	3	10	17	24		
	バドミントン子ども	19:00～21:00	2	9	16	23	30	6	13	20	(休)	3	10	17	24		
	バドミントン大人	20:00～22:00	2	9	16	23	30	6	13	20	(休)	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、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、7月19日(火)は休館日なので、振替日として午前は7月21日(木)、午後は7月20日(水)に行います。

※ラージ卓球午前・午後、9月20日(火)は休館日なので、振替日として午前は9月22日(木)、午後は9月21日(水)に行います。

※ストレッチ体操とやさしいエアロ、7月～10月はつな一で1F多目的室1-1で行います。、色のついている日は、土佐市民体育館の2Fで行います。

※ファイティングエクササイズは7月～9月、つな一で3F大会議室で行います。色のついている日は、つな一で1F多目的室1-1で行います。

※3B体操、7月～9月はつな一で1F多目的室1-1で行います。

※加筋体操、7月～9月はつな一で1F多目的1-1で行います。色のついている日は土佐市民体育館の2Fで行います。

※からだひきしめプログラム、7月～9月はつな一で3F大会議室で行います。色のついている日は、つな一で3F和室で行います。

※フラダンス、7月～9月はつな一で1F多目的室1-1で行います。8月5日、9月2日は土佐市民体育館で行います。7月1日、8月5日、9月2日は自主練です。

※美Bodyトレーニング、7月～10月はつな一で1F多目的室1-1で行います。時間020:45～21:45に変更しています。

※ズンバ、7月～9月は土佐市民体育館会議室で行います。9月9日は剣道場で行います。

※子どもサッカー、9月3日は波介小学校体育館で行います。

※子ども陸上、7月23日、9月24日は土佐市民体育館2Fで行います。

※カワイ体育は、9月10日は2F多目的室で行います。

※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。

※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。➡

※ 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。



NPO法人総合クラブとさ
TEL 852-4162
(土佐市民体育館)