

(2022年度) 10月～12月 サークル活動日程表 2022年 9月 3日

曜日	サークル名	時間	10月				11月				12月						
休会、退会など変更は、前月末までにお願ひします☺																	
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
	大人バドミントン	20:00～22:00	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
	筋トレマニア	20:40～21:40	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
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	29	6	13	20	27	
	ストレッチ体操(10月つな一で)	10:00～10:50	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	やさしいエアロ(10月つな一で)	11:00～11:50	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	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	(休)	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	
	3B体操	10:30～11:30	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	
	カポエイラ	18:15～19:30	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24		1	8	15	22	(休)
	加筋体操	11:00～12:00	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	(休)
	ミニテニス	14:00～16:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24		1	8	15	22	(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		1	8	15	22	(休)
	かんたんベリーダンスサイズ(つな一で)	19:40～20:40	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	(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		1	8	15	22	(休)
	からだひきしめプログラム(つな一で)	20:30～21:30	(休)	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	(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		2	9	16	23	(休)
	韓国語	10:00～11:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	健康体操	11:10～12:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	フラダンス(高岡)	13:30～15:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	ズンバ	19:30～20:30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
	美Bodyトレーニング(10月つな一で)	【10月】20:45～21:45 【11、12月】21:00～22:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	(休)
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	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)	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	子ども陸上(高石小学校)	9:00～10:00(一般) 10:00～11:30(選手)	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	新体操一般	10:00～11:30	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	運動神経を伸ばす教室	10:00～11:00(①) 11:00～12:00(②)	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	子どもテニス	11:10～12:10 12:15～13:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	カワイ体育	13:00～16:00	(休)	(休)	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	キッズエアロ(つな一で)	13:15～14:00(ハニビ) 14:00～15:00(Jr.)	1	8	15	22	(休)	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	バドミントン子ども	19:00～21:00	1	8	15	22	(休)	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)
	バドミントン大人	20:00～22:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	(休)

※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。)  
 ※ストレッチ体操、やさしいエアロ、美Bodyトレーニングは10月まではつな一で行い、11月からは土佐市民体育館で行います。  
 ※子どもサッカー、11月19日は波介小学校体育館で行います。  
 ※子ども陸上、11月12日と12月3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。  
 ※ラージ卓球午前・午後、10月11日(火)は休館日なので、振替日として午前は10月13日(木)、午後は10月12日(水)に行います。  
 ※カワイ体育10月22日は、2F多目的室で行います。  
 ※ピラティス、11月11日は、つな一で3F大会議室で行います。  
 ※ファイティングエクササイズは、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は、色のついている日は、土佐市民体育館2Fで行います。  
 ※フラダンスは、色のついている日は自主練です。  
 ※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⇒  
 ※ 台風等で警報が3つ以上(波浪・高潮警報以外) でのいる場合はサークルはお休みになります。

