

(2021年度) 10月～12月 サークル活動日程表 2021年 9月 9日

曜日	サークル名	時間	10月					11月					12月				
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	大人バドミントン	20:00～22:00	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/
	筋トレマニア	20:40～21:40	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	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	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/
	ストレッチ体操	10:00～10:50	5	12	19	26	/	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	/
	やさしいエアロ	11:00～11:50	5	12	19	26	/	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28	/
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	5	12	19	26	/	2	9	16	(休)	30	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	/	2	9	16	23	30	7	14	21	28	/
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	(休)
	3B体操	10:30～11:30	6	13	20	27	/	(休)	10	17	24	/	1	8	15	22	(休)
	カポエイラ	18:15～19:30	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	(休)
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	6	13	20	27	/	(休)	10	17	24	/	1	8	15	22	(休)
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)
	ターゲットバードゴルフ	9:00～11:00	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)
	加筋体操	11:00～12:00	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)
	ねころび体操(つな一で)	13:30～14:30	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)
	ミニテニス	14:00～16:00	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)
	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	/	2	9	16	23	(休)
	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	/	2	9	16	23	(休)
	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	/	2	9	16	23	(休)
からだひきしめプログラム	20:30～21:30	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	23	(休)	
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	/	3	10	17	24	(休)
	韓国語	10:00～11:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	(休)
	健康体操	11:10～12:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	(休)
	フラダンス(高岡)	13:30～15:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	(休)	(休)
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	(休)	(休)
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	(休)
	美Bodyトレーニング	21:00～22:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	3	10	17	24	(休)
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	/	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	23	30	6	13	20	27	/	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	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	新体操一般	10:00～11:30	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	太極拳(つな一で)	10:00～11:30	2	(休)	16	23	(休)	6	13	(休)	27	/	4	11	18	(休)	/
	子どもリズム体操教室	10:00～11:00	2	/	/	/	/	6	/	/	/	/	4	/	/	/	/
	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	(休)	27	/	4	11	18	25	/
	子どもテニス(体育館)	11:10～12:10 12:15～13:15	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	カワイ体育	13:00～16:00	(休)	(休)	16	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	(休)	/
	キッズエアロ(つな一で)	13:15～14:00(ハニビ) 14:00～15:00(Jr.)	2	9	(休)	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	バドミントン子ども	19:00～21:00	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/
	バドミントン大人	20:00～22:00	2	9	16	23	30	6	13	20	27	/	4	11	18	25	/

※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)

※カワイ体育、11/20は土佐市民体育館2Fで行います。

※ラージ卓球11/3、11/23は、祝日ですが開催します。

※カポエイラ11/3は祝日ですが開催します。

※ファイティングエクササイズ、11/23は、祝日ですが開催します。

※フラダンスサークルは、10/1、11/5、12/17は自主練習です。

※新体操一般コースは、11/20は土佐市民体育館2Fで行います。

※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)