

(2023年度) 10月～12月 サークル活動日程表 2023年9月8日

曜日	サークル名	時間	10月				11月				12月					
月曜	キッズPOMダンス V-STEP(チアフル)	18:15～19:15	2	休	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	子どもバレエ	17:30～18:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	2	休	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	大人バドミントン	20:00～22:00	2	休	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	筋トレマニア	20:40～21:40	2	休	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	3	休	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ストレッチ体操	10:00～10:50	3	休	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	やさしいエアロ	11:00～11:50	3	休	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	3	休	17	24	休	7	14	休	28	5	休	19	26	
	からだひきしめプログラム(つな一で)	19:30～20:20	3	10	17	24	休	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ファイティングエクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	3	10	17	24	休	7	14	21	28	5	12	19	26	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	3B体操	10:30～11:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	太極舞	13:30～14:30	4	11	18	25	1	8	15	22	休	6	13	20	27	
	カポエイラ	18:15～19:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	トランポリンエクササイズ	①19:40～20:20 ②20:20～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28	
ターゲットバードゴルフ(土佐公園グラウンド)	9:00～11:00	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
加筋体操	11:00～12:00	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
ミニテニス	14:00～16:00	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
筋トレ初心者です!	19:30～20:30	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
ベリーダンスサイズ(つな一で)	(かんたん)19:40～20:40 (やさしい)19:40～21:10	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	28		
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
	韓国語	10:00～11:00	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
	健康体操	11:10～12:00	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
	フラダンス	13:30～15:00	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
	ズンバ	19:30～20:30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	休	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休	
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	子どもサッカー(※高岡第一小学校)	10:00～11:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	子ども陸上(高石小学校)	(一般)9:00～10:00 (選手)10:00～11:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	新体操	(一般)9:30～10:50 (リトル)11:00～12:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	キッズPOMダンス(つな一で)	(バンド)13:15～14:00 (Jr.)14:00～15:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	バドミントン子ども	19:00～21:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
	バドミントン大人	20:00～22:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休	
日曜	子どもソフトボール	9:00～12:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	休

※フラダンスは12月はつな一で練習を行います。

※新体操の10月21日、28日と11月18日、25日は市民体育館の2階で練習を行います。

※運動神経を伸ばす教室の10月21日、28日と11月18日、25日は市民体育館の2階で練習を行います。

※キッズPOMダンスの色を塗ってある日は、土佐市民体育館で練習を行います。

※からだひきしめプログラムとファイティングエクササイズの12月12日は土佐市民体育館の2階で練習を行います。

※ストレッチ体操とやさしいエアロは、10月はつな一で行います。11月からは土佐市民体育館で行います。

※陸上の11月11日は高石小学校が使用できない為、場所が決まり次第ご連絡させていただきます。

※サッカーの11月18日は蓮池小学校でおこないます。

NPO法人総合クラブとさ
TEL 852-4162
(土佐市民体育館)

※ 台風等で警報が3つ以上(波浪・大潮警報以外)でている場合はサークルはお休みになります。