

(2024年度) 4月～6月 サークル活動日程表

2024年3月12日

曜日	サークル名	時間	4月					5月					6月				
月曜	キッズPOMダンス V-STEP(チアフル)	18:15～19:15	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
	子どもバレエ	17:30～18:30	1	8	15	22	29	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
	スポーツ鬼ごっこ	18:00～20:00	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
	大人バドミントン	20:00～22:00	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
	筋トレマニア	20:40～21:40	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	/	3	10	17	24	
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	2	9	16	23	(休)	(休)	14	21	28	/	4	11	18	25	
	ストレッチ体操	10:00～10:50	2	9	16	23	(休)	7	14	21	28	/	4	11	18	25	
	やさしいエアロ	11:00～11:50	2	9	16	23	(休)	7	14	21	28	/	4	11	18	25	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	(休)	9	16	23	(休)	7	14	(休)	28	/	4	(休)	18	25	
	青竹踏み&脳トレ	13:30～14:30	2	9	16	23	(休)	(休)	14	21	28	/	4	11	18	(休)	
	からだいきしめプログラム(つな一で)	19:30～20:20	2	9	16	23	30	7	14	21	(休)	/	4	11	18	25	
	ファイティング エクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	2	9	16	23	30	7	14	21	(休)	/	4	11	18	25	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	3B体操	10:30～11:30	3	10	17	24	/	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	
	太極舞	13:30～14:30	3	10	17	24	/	1	8	15	22	(休)	5	12	19	26	
	カポエイラ	18:15～19:30	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	トランポリンエクササイズ	①19:40～20:20 ②20:20～21:00	3	10	17	24	/	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	3	10	17	24	/	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	4	11	18	25	/	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
木曜	ターゲットバードゴルフ(土佐公園グラウンド)	9:00～11:00	4	11	18	25	/	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	加筋体操	11:00～12:00	4	11	18	25	/	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ミニテニス	14:00～16:00	4	11	18	25	/	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	筋トレ初心者です!	19:30～20:30	4	11	18	25	/	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	
	パーソナルピラティス	①18:30～19:30 ②19:30～20:30	4	11	18	25	/	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ベリーダンササイズ(つな一で)	(かんたん)20:00～21:00 (やさしい)20:00～21:30	4	11	18	25	/	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	5	12	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
金曜	韓国語	10:00～11:00	5	12	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	健康体操	11:10～12:00	5	12	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	5	12	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	5	(休)	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ズンバ	19:30～20:30	5	12	19	26	/	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	5	12	19	26	/	(休)	10	17	24	31	7	(休)	21	28	
	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
土曜	子どもサッカー	10:00～11:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	子ども陸上(高石小学校)	(一般)9:00～10:00 (選手)10:00～11:30	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	新体操	(キッズ)9:30～10:50 (リトル)11:00～12:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	(休)	8	15	22	29
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	キッズPOMダンス(つな一で)	(パンピ)13:15～14:00 (Jr.) 14:00～15:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	バドミントン子ども	19:00～21:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	バドミントン大人	20:00～22:00	6	13	20	27	/	(休)	11	18	25	/	1	8	15	22	29
	子どもソフトボール	9:00～11:00	7	14	21	28	/	(休)	12	19	26	/	2	9	16	23	30

※ストレッチ体操・やさしいエアロサークルは5月～9月までつな一で1階多目的室でサークルを行います。

※新体操の5月18日と6月15日は市民体育館の2階でサークルを行います。

※運動神経を伸ばす教室の5月18日と6月15日は市民体育館の2階でサークルを行います。

※筋トレ初心者です!は6月～9月までつな一で3階大会議室2でサークルを行います。

※フラダンスの6月14日・21日・28日は土佐市民体育館でサークルを行います。

※ピラティスの6月21日と28日は土佐市民体育館でサークルを行います。

※キッズPOMダンスの5月25日・6月1日・8日・22日は土佐市民体育館でサークルを行います。

※ 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)