

(2024年度) 10月～12月 サークル活動日程表

2024年9月4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	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	(休)		
	子どもバレエ	17:30～18:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	(休)	16	23	(休)		
	スポーツ鬼ごっこ	18:00～20:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	(休)		
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	(休)		
	大人バドミントン	20:00～22:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	(休)		
	筋トレマニア	20:40～21:40	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	(休)		
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	1	8	(休)	22	29	(休)	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	(休)	8	(休)	22	29	(休)	12	19	26	3	(休)	17	24	(休)	
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	1	(休)	15	22	29	5	12	19	(休)	3	10	17	24	(休)	
	青竹踏み&脳トレ(つな一で)	13:30～14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	ゆったりヨガ(つな一で)	14:40～15:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	からだひきしめプログラム(つな一で)	19:30～20:20	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
	ファイティング エクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	(休)	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
	3B体操	10:30～11:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
	太極舞	13:30～14:30	2	9	(休)	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
	カポエイラ	18:15～19:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
	トランポリンエクササイズ	①19:40～20:20 ②20:20～21:00	2	9	16	23	30	6	13	(休)	27	4	11	18	25		
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	(休)		
	ピラティス(つな一で)	20:30～21:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	(休)		
	木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
ターゲットパードゴルフ(土佐公園グラウンド)		9:00～11:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
加筋体操		11:00～12:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	(休)		
ミニテニス		14:00～16:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
筋トレ初心者です！(つな一で)		19:30～20:30	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
パーソナルピラティス		①18:30～19:30 ②19:30～20:30	3	10	17	24	(休)	7	14	21	28	5	12	19	26		
ベリーダンスサイズ(つな一で)		(かんたん)20:00～21:00 (やさしい)20:00～21:30	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	韓国語	10:00～11:00	4	11	18	25	1	8	15	22	(休)	6	13	20	27		
	健康体操	11:10～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	(休)	6	13	20	27		
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	4	11	(休)	25	(休)	8	15	22	29	6	13	20	(休)		
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	4	11	18	25	1	8	15	(休)	29	6	13	20	27		
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	4	(休)	18	25	(休)	8	15	22	29	6	13	20	(休)		
	ズンバ	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	(休)		
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28		
	子どもサッカー	10:00～11:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	(休)		
	子ども陸上(高石小学校)	(一般)9:00～10:00 (選手)10:00～11:30	(休)	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
	新体操	(キッズ)9:30～10:50 (リトル)11:00～12:00	5	12	19	26	2	9	(休)	23	30	(休)	14	21	28		
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	7	14	21	28		
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28		
	キッズPOMダンス(つな一で)	(Jr.)13:15～14:00 (Jr.)14:00～15:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28		
	バドミントン子ども	19:00～21:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28		
	バドミントン大人	20:00～22:00	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30	7	14	21	28		
日曜	子どもソフトボール	9:00～11:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	(休)		

※青竹踏み&脳トレ・ゆったりヨガの12月10日、12月17日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※ストレッチ体操・やさしいエアロの11月12日、12月10日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※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10日は土佐市民体育館で行います。  
 ※筋トレ初心者です！の10月3日、17日、11月28日、12月12日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※フラダンスの10月4日、11月15日は土佐市民体育館2階で行います。△は自主練になります。  
 ※ピラティスの10月18日、11月1日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※キッズPOMダンスの10月12日、11月16日、12月14日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※子どもソフトボールの11月3日・10日・17日、12月1日は蓮池小学校グラウンドで行います。  
 ※新体操、12月22日(日)が発表会になっています。

NPO法人総合クラブとさ  
 TEL 852-4162  
 (土佐市民体育館)