

## (2025年度) 1月～3月 サークル活動日程表

2025年12月11日

曜日	サークル名	時間	1月					2月					3月				
月曜	キッズPOMダンス V-STEP (チアフル)	18:15～19:15	5	休	19	26	/	2	9	16	休	/	2	9	16	23	休
	子どもバレエ	17:30～18:30	5	12	19	26	/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	休
	スポーツ鬼ごっこ	①18:00～19:30 ②19:30～21:00	5	12	19	26	/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	休
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	5	休	19	26	/	2	9	16	休	/	2	9	16	23	休
	大人バドミントン	20:00～22:00	5	休	19	26	/	2	9	16	休	/	2	9	16	23	休
	筋トレマニア	20:40～21:40	5	休	19	26	/	2	9	16	休	/	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	6	休	20	27	/	3	10	17	休	/	3	10	17	24	休
	ストレッチ体操 (つなーで)	10:00～10:50	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	やさしいエアロ (つなーで)	11:00～11:50	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	子ども陸上 (春野)	18:00～19:30	休	13	20	27	/	休	10	17	24	/	3	10	17	休	休
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	6	13	20	27	/	3	休	17	休	休	10	17	24	休	
	青竹踏み＆脳トレ (つなーで)	13:30～14:30	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	ゆったりヨガ (つなーで)	14:40～15:30	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	からだひきしめプログラム (つなーで)	19:30～20:20	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	アーティング エクササイズ (つなーで)	20:30～21:30	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	3	10	17	24	休
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	7	14	21	28	/	4	休	18	25	/	4	11	18	25	
水曜	3B体操(つなーで)	10:30～11:30	7	14	21	28	/	4	休	18	25	/	4	11	18	25	
	太極舞	13:30～14:30	7	14	21	28	/	4	休	18	25	/	4	11	18	25	
	スポーツ鬼ごっこ	19:30～21:00	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	4	11	18	25	
	カボエイラ	18:15～19:30	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	4	11	18	25	
	トランボリンエクササイズ	19:50～20:30	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	4	11	18	25	
	ヨガ (つなーで)	19:30～20:30	7	14	21	28	/	4	休	18	25	/	4	11	18	25	
	ピラティス (つなーで)	20:30～21:30	7	14	21	28	/	4	休	18	25	/	4	11	18	25	
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
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	休	休	休	休	休	休	休	休	休	/	5	12	19	26	
	加筋体操(つなーで)	11:00～12:00	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	らくらくイス体操(つなーで)	13:30～14:30	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	ミニテニス	14:00～16:00	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	筋トレ初心者です！ (つなーで)	19:30～20:30	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	パーソナルピラティス	①18:30～19:30 ②19:30～20:30	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	やさしいペリーダンス(つなーで)	20:00～21:30	休	8	15	22	29	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	ラージ卓球(午前・午後)	(午前) 10:00～12:00 (午後) 13:30～15:30	休	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	休	27	
金曜	韓国語	10:00～11:00	休	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
	健康体操	11:10～12:00	休	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
	フラダンス (つなーで)	13:30～15:00	休	休	16	23	30	△	6	13	20	27	/	6	13	休	27
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	休	9	16	23	30	休	13	20	休	/	6	13	休	27	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	休	休	休	23	30	6	13	20	27	/	6	13	休	休	
	ズンバ	19:30～20:30	休	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
	ピラティス (つなーで)	19:30～20:30	休	9	16	23	30	6	13	20	27	/	6	13	休	27	
	土曜テニス午前 (土佐公園)	9:00～11:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
土曜	子どもサッカー (蓮池小学校)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	休	28	
	子ども陸上(高石小学校)	(一般) 9:00～10:00 (選手) 10:00～11:30	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
	新体操	(キッズ) 10:00～11:00 (リトル) 11:00～12:00	休	休	休	休	休	7	14	21	28	休	7	14	21	28	休
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～10:50 ②10:55～11:25 ③11:30～12:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	休	28	
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
	キッズPOMダンス (つなーで)	(パンビ) 13:15～14:00 (Jr.) 14:00～15:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
	子どもバドミントン①	19:00～21:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
	大人バドミントン	20:00～22:00	休	10	17	24	31	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
	日曜 子どもソフトボール	9:00～11:00	休	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	9
	体育館までお問合せ下さい																

※ストレッチ体操の3/10は土佐市民体育館2階で行います

※やさしいエアロの3/10は土佐市民体育館2階で行います

※青竹踏み＆脳トレの2/3は土佐市民体育館2階で行います

※ゆったりヨガの2/3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の2/3は土佐市民体育館で行います

※ファイティングエクササイズの2/3は土佐市民体育館で行います

※3B体操は1月・2月はつなーで、3月は土佐市民体育館で行います

※加筋体操の2/5は土佐市民体育館2階で行います

※筋トレ初心者です！の2/5は土佐市民体育館2階で行います

※フラダンスの2/6は自主練習となります

※ピラティスの1/9は土佐市民体育館2階で行います

※テニス午前の1/10・1/24は土佐市民体育館横テニスコートで行います

※子どもサッカーの1/31は高石小学校体育館で行います

※キッズPOMダンスの2/7は高石小学校体育館で行います

※ソフトボールの2/22・3/1・3/22は蓮池小学校グラウンドで行います

※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)