

(2025年度) 7月～9月 サークル活動日程表

2025年7月17日

曜日	サークル名	時間	7月				8月				9月					
月曜	キッズPOMダンス V-STEP (チアフル)	18:15～19:15	7	14	休	28	4	休	18	25	1	8	休	22	29	
	子どもバレエ	17:30～18:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	休	22	29	
	スポーツ鬼ごっこ	①18:00～19:30 ②19:30～21:00	7	14	休	28	4	休	18	25	1	8	15	22	29	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	7	14	休	28	4	休	18	25	1	8	休	22	29	
	大人バドミントン	20:00～22:00	7	14	休	28	4	休	18	25	1	8	休	22	29	
	筋トレマニア	20:40～21:40	7	14	休	28	4	休	18	25	1	8	休	22	29	
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	15	休	29	5	休	19	26	2	9	休	休	30
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	1	8	15	休	29	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	1	8	15	休	29	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	1	8	休	休	29	5	12	休	26	休	9	16	休	30
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	休	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	青竹踏み&脳トレ(つな一で)	13:30～14:30	1	8	15	休	29	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	ゆったりヨガ(つな一で)	14:30～15:30	1	8	15	休	29	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	からだひきしめプログラム(つな一で)	19:30～20:20	1	8	15	22	休	5	12	19	26	2	9	16	休	30
	7アイング 巧劈仗(つな一で)	20:30～21:30	1	8	15	22	休	5	12	19	26	2	9	16	休	30
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	2	9	16	23	休	6	休	20	27	3	10	17	24	休
	3B体操(つな一で)	10:30～11:30	2	9	16	23	30	休	13	20	27	3	10	17	24	休
	太極舞	13:30～14:30	2	9	休	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	休
	スポーツ鬼ごっこ	①18:00～19:30 ②19:30～21:00	2	9	16	23	30	6	休	20	27	3	10	17	24	休
	カポエイラ	18:15～19:30	2	9	16	23	30	休	13	20	27	3	10	17	24	休
	トランポリンエクササイズ	①19:40～20:20 ②20:20～21:00	2	9	16	休	30	休	13	20	27	3	10	17	24	休
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	2	9	16	23	30	6	休	20	27	3	10	17	24	休
	ピラティス(つな一で)	20:30～21:30	2	9	16	23	30	6	休	20	27	3	10	17	24	休
木曜	ノルディックウォーキング	8:00～9:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	休
	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	4	11	18	25	休
	加筋体操(つな一で)	11:00～12:00	3	10	17	24	31	7	休	21	28	4	11	18	25	休
	らくらくイス体操(つな一で)	13:30～14:30	3	10	17	24	31	7	休	21	28	4	11	18	25	休
	ミニテニス	14:00～16:00	3	10	17	24	休	7	14	21	28	4	11	18	25	休
	筋トレ初心者です!(つな一で)	19:30～20:30	休	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	休
	パーソナルピラティス	①18:30～19:30 ②19:30～20:30	3	10	17	24	31	7	14	21	休	4	11	18	25	休
やさしいベリーダンス(つな一で)	20:00～21:30	3	休	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	休	
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	休	22	29	5	12	19	26	休
	韓国語	10:00～11:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	休
	健康体操	11:10～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	休
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	4	11	18	25	1	8	休	22	29	5	12	19	26	休
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	4	11	18	25	1	8	休	22	29	5	12	19	26	休
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	4	11	18	休	休	休	15	22	29	5	12	19	26	休
	ズンバ	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	休	22	29	5	12	19	26	休
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	4	11	18	25	1	8	休	22	29	5	12	19	26	休
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	休
	子どもサッカー(蓮池小学校)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	5	12	19	26	2	休	休	23	30	6	13	20	27	休
	子ども陸上(高石小学校)	(一般) 9:00～10:00 (選手) 10:00～11:30	5	12	19	26	2	9	休	23	30	6	13	20	27	休
	新体操	(キッズ) 10:00～11:00 (リトル) 11:00～12:00	体育館までお問合せ下さい													
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～10:50 ②10:55～11:25 ③11:30～12:00	5	12	19	26	2	休	16	23	30	6	13	20	27	休
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	休
	キッズPOMダンス(つな一で)	(パンピ) 13:15～14:00 (Jr.) 14:00～15:00	5	12	19	26	2	9	16	休	30	6	13	20	27	休
	バドミントン子ども	19:00～21:00	5	12	19	26	2	9	休	23	30	6	13	20	27	休
	バドミントン大人	20:00～22:00	5	12	19	26	2	9	休	23	30	6	13	20	27	休
日曜	子どもソフトボール	9:00～11:00	6	休	休	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	休

※青竹踏み&脳トレの7/1・7/29は土佐市民体育館2階で行います(場所が変更する場合は連絡します)  
 ※ゆったりヨガの7/1・7/29は土佐市民体育館2階で行います(場所が変更する場合は連絡します)  
 ※加筋体操の8/7はつな一での大会議室1で行います  
 ※筋トレ初心者です!の7/31・8/21は土佐市民体育館2階で行います  
 ※フラダンスの7/25・8/1・9/26は自主練習となっております。  
 ※キッズPOMダンスの8/16は土佐市民体育館会議室、9/6・9/20は高石小学校体育館で行います  
 ※ソフトボールの7/13・7/20・7/27・8/3・8/31は蓮池小学校グラウンドで行います  
 ※子ども陸上の7/19は土佐市民体育館2階で行います

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・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。