

(2025年度) 10月～12月 サークル活動日程表

2025年9月9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	6	休	20	27				休	10	17	休				1	8	15	22	休		
	子どもバレエ	17:30～18:30	6	13	20	27				3	10	17	休				1	8	15	22	休		
	スポーツ鬼ごっこ ①18:00～19:30 ②19:30～21:00		6	13	20	27				3	10	17	24				1	8	15	22	休		
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	6	休	20	27				休	10	17	休				1	8	15	22	休		
	大人バドミントン	20:00～22:00	6	休	20	27				休	10	17	休				1	8	15	22	休		
	筋トレマニア	20:40～21:40	6	休	20	27				休	10	17	休				1	8	15	22	休		
火曜	ラージ卓球(午前・午後) (午前) 10:00～12:00 (午後) 13:30～15:30		7	休	21	28				休	11	18	休				2	9	16	23	休		
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	7	14	21	28				4	11	18	25				2	9	16	23	休		
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	7	14	21	28				4	11	18	25				2	9	16	23	休		
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	7	14	休	28				4	11	18	休				2	休	16	23	休		
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	休	14	21	28				休	11	18	休				2	9	16	23	休		
	青竹踏み&脳トレ(つな一で)	13:30～14:30	7	休	21	28				4	11	18	25				2	9	16	23	休		
	ゆったりヨガ(つな一で)	14:30～15:30	7	休	21	28				4	11	18	25				2	9	16	23	休		
	からだひきしめプログラム (つな一で) ファイティングエクササイズ (つな一で)	19:30～20:20 20:30～21:30	7 7	14 14	21 21	28 28				4 4	11 11	18 18	25 25				2 2	9 9	16 16	23 23	休 休		
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	1	8	休	22	29			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	3B体操	10:30～11:30	1	8	休	22	29			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	太極舞	13:30～14:30	1	8	15	22	休			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	スポーツ鬼ごっこ ①18:00～19:30 ②19:30～21:00		1	8	15	22	休			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	カポエイラ	18:15～19:30	1	8	休	22	29			5	12	19	26				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		1	8	15	22	29			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	1	8	休	22	29			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
	ピラティス(つな一で)	20:30～21:30	1	8	休	22	29			5	12	19	26				3	10	17	24	休		
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	2	9	16	23	30			6	13	20	27				4	11	18	25			
	ターゲットバードゴルフ (土佐公園グラウンド)	9:00～11:00	2	9	16	23	30			6	13	20	27				4	11	18	25			
	加筋体操	11:00～12:00	2	9	16	23	休			6	13	20	27				4	11	18	25			
	らくらくイス体操(つな一で)	13:30～14:30	2	9	16	休	30			6	13	20	27				4	11	18	25			
	ミニテニス	14:00～16:00	2	9	休	23	30			6	13	20	27				4	11	18	25			
	筋トレ初心者です！(つな一で) ①18:30～19:30 ②19:30～20:30		休	9	16	23	30			6	13	20	27				4	11	18	25			
	パーソナルピラティス ①18:30～19:30 ②19:30～20:30		2	9	16	23	休			6	13	20	27				4	11	18	25			
金曜	やさしいベリーダンス(つな一で)	20:00～21:30	2	9	16	23	休	休		13	20	27	28				4	11	18	25			
	ラージ卓球(午前・午後) (午前) 10:00～12:00 (午後) 13:30～15:30		3	10	休	24	31			7	14	21	28				5	12	19	26			
	韓国語	10:00～11:00	休	休	17	24	31			7	14	21	28				5	12	19	26			
	健康体操	11:10～12:00	休	休	17	24	31			7	14	21	28				5	12	19	26			
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	休	10	17	24	31	休		7	14	21	28				5	12	19	休			
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	休	10	17	24	31	7		14	休	28					5	12	19	26			
	サッカーアカデミー ①17:20～18:35 ②18:35～19:50		3	10	17	24	31	7		14	21	28					5	12	19	26			
	ズンバ 19:30～20:30		3	休	17	24	31	7		14	21	28					5	12	19	26			
土曜	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	3	休	17	24	31	7		14	21	28					5	12	19	26			
	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	4	11	18	25				1	8	15	22	29			6	13	20	27			
	子どもサッカー(蓮池小学校) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00		4	11	18	25				1	8	15	22	休			6	13	20	27			
	子ども陸上(高石小学校) (一般) 9:00～10:00 (選手) 10:00～11:30		4	11	18	25				1	休	15	22	29			6	13	20	27			
	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		4	11	18	25				1	休	15	22	29			6	13	20	27			
	子どもテニス ①11:10～12:10 ②12:15～13:15		4	11	18	25				1	8	15	22	29			6	13	20	27			
	キッズPOMダンス (つな一で) (パンプ) 13:15～14:00 (Jr.) 14:00～15:00		4	11	18	25				1	8	15	22	休			6	13	20	27			
日曜	子どもバドミントン①	19:00～21:00	4	11	18	25				1	8	15	休	29			6	13	20	27			
	大人バドミントン	20:00～22:00	4	11	18	25				1	8	休	22	29			6	13	20	27			
日曜	子どもソフトボール	9:00～11:00	5	12	19	26				2	9	16	23	30			7	14	21	休			

※3B体操の10月はつな一で、11月・12月は市民体育館で行います。

※青竹踏み&脳トレの11/18は土佐市民体育館2階で行います

※ゆったりヨガの11/18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11/18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11/18は土佐市民体育館で行います

※筋トレ初心者です！の10/16・11/20は土佐市民体育館2階で行います

※やさしいベリーダンスは、11/6(木)休みの振替として11/28(金)に土佐市民体育館で行います

※フラダンスの10/10・11/14は土佐市民体育館2階で行います。10/31・11/7は自主練習となります

※子どもサッカーの10/11は土佐市民体育館で行います

※キッズPOMダンスの10/4・11/15・11/22は高石小学校体育館、10/11・10/18・10/25は蓮池コミュニティセンターで行います

※ソフトボールの10/5・10/19・11/2・11/9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)