

2019年度1月～3月 サークル活動日程表(2020年1月～3月) 2020年1月23日

曜日	サークル名	時間	1月					2月					3月				
月曜	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	6	(休)	20	27	3	10	17	(休)	2	9	16	23	(休)		
	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	6	(休)	20	27	3	10	17	(休)	2	9	16	23	(休)		
	筋トレマニア	20:40～21:40	6	(休)	20	27	3	10	17	(休)	2	9	16	23	(休)		
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	(休)		
	大人バドミントン	20:00～22:00	6	(休)	20	27	3	10	17	(休)	2	9	16	23	(休)		
火曜	ストレッチ体操	10:00～10:50	7	(休)	21	28	4	(休)	18	(休)	3	10	17	24	(休)		
	エアロビクス	11:00～11:50	7	(休)	21	28	4	(休)	18	(休)	3	10	17	24	(休)		
	バサック体操	9:00～9:30	7	(休)	21	28	4	(休)	18	(休)	3	10	17	24	(休)		
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	7	15	21	28	4	12	18	26	3	10	17	24	31		
	シェイプリーボディ	13:00～14:00 19:30～20:30	7	(休)	21	28	4	(休)	18	(休)	3	10	17	24	(休)		
水曜	3B体操	10:30～11:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
	バサック体操	9:00～9:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
	カポエイラ	18:15～19:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
	ベリーダンス入門	19:00～20:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
	ヨガ	19:30～20:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25		
木曜	ねころび体操	13:30～14:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
	ターゲットバードゴルフ	9:00～12:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
	るんるんライフ運動	10:30～11:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
	加筋体操	11:00～12:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
	ミニテニス	14:00～16:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
	キッズベリーダンス	18:30～19:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	17	26		
	ベリーダンス初級	20:00～21:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	17	26		
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26		
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	27		
	健康体操	11:00～12:00	(休)	10	17	24	31	7	14	(休)	28	6	13	(休)	27		
	韓国語	10:00～11:00	(休)	10	17	24	31	7	14	(休)	28	6	13	(休)	27		
	フラダンス(高岡)	13:30～15:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	27		
	バサック体操	9:00～9:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	27		
	ピラティス	19:30～20:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	27		
	美Bodyトレーニング	21:00～22:00	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	27		
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	(休)	(休)		
土曜	土曜テニス午前	9:00～11:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	子どもサッカー初級/中級	10:00～11:00(初) 9:00～10:00(中)	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	キッズチャレンジ	11:10～12:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	新体操一般	10:00～11:00	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	7	14	(休)	28		
	太極拳(運池コミュニティセンター)	10:00～11:30	(休)	11	18	25	1	8	15	22	(休)	7	14	21	28		
	子どもテニス	11:00～13:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	カワイ体育	13:00～16:00	4	11	(休)	25	1	8	15	(休)	29	7	14	21	(休)		
	子ども陸上	9:00～10:00(楽) 9:00～11:00(選)	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	キッズエアロ初級/中級	14:00～15:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	(休)		
	土曜テニス夜間	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	バドミントン子ども	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	バドミントン大人	20:00～22:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28		
	子どもリズム体操教室	10:00～11:00	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28			

- ※ 筋トレマニア・美Bodyの色の付いている日は、20時30分～22時に時間を変更して開催します。
- ※ ラージ卓球(火)1月14日、2月11日、2月25日は休館日及び祝日ですので、翌日水曜日に振り替えます。
- ※ キッズベリーダンス、ベリーダンス初級は3月19日はお休みですので、3月17日(火)に振り替えます。
- ※ フラダンス・太極拳の色を塗ってある日は自主練習となっています。
- ※ 子どもサッカーは、色が塗ってある日は第一小学校グラウンドで行います。(雨の場合は土佐市民体育館で行います。)
- ※ 子ども陸上の1月11日、2月1日は土佐市民体育館で練習を行います。(体育館シューズを忘れず持ってきてください。)

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

※ 日程は変更する場合があります。  
※ 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。