

(2020年度) 2021年1月～3月 サークル活動日程表 2020年 12月 24日

曜日	サークル名	時間	1月				2月				3月				
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	(休)	(休)	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	(休)	(休)	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	大人バドミントン	20:00～22:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	筋トレマニア	20:40～21:40	(休)	(休)	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)
火曜	バサック体操	9:00～9:30	(休)	(休)	19	26	2	(休)	16	(休)	2	9	16	23	30
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	5	11	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	30
	ストレッチ体操	10:00～10:50	(休)	(休)	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	(休)
	エアロピクス	11:00～11:50	(休)	(休)	19	26	2	9	16	(休)	2	9	16	23	(休)
	ファイティングエクササイズ	20:40～21:40	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)
水曜	バサック体操	9:00～9:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	3B体操	10:30～11:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	カポエイラ	18:15～19:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	ターゲットバードゴルフ	9:00～11:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	加筋体操	11:00～12:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	ねころび体操(つな一で)	13:30～14:30	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	ミニテニス	14:00～16:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	かんたんベリーダンス(つな一で)	19:40～20:40	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	やさしいベリーダンス(つな一で)	19:40～21:10	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
TTプログラム	20:00～21:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25		
金曜	バサック体操	9:00～9:30	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	韓国語	10:00～11:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	健康体操	11:10～12:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	フラダンス(高岡)	13:30～15:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	(休)	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	(休)	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	美Bodyトレーニング	21:00～22:00	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
土曜	土曜テニス午前	9:00～11:00	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	
	子ども陸上(高石小学校)	9:00～10:00(楽) 9:00～11:00(選)	9	16	23	30	6	13	20	(休)	6	13	20	27	
	新体操一般	10:00～11:00	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	
	太極拳(つな一で)	10:00～11:30	9	16	23	(休)	6	13	20	(休)	6	13	(休)	27	
	子どもリズム体操教室	10:00～11:00	9	/	/	/	6	/	/	/	6	/	/	/	
	①理学療法士が教えるワクトレ(小3～小6)	11:00～12:00	9	/	23	/	6	/	20	/	6	/	(休)	27	
	②理学療法士が教えるワクトレ(幼保年中～小2)	11:00～12:00	/	16	/	30	/	13	/	27	/	13	/	27	
	子どもテニス	11:10～12:10 12:15～13:15	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	
	カワイ体育	13:00～16:00	9	(休)	23	30	6	13	20	(休)	6	13	(休)	27	
	キッズエアロ(つな一で)	13:15～14:00(ハニ) 14:00～15:00(Jr.)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	
	バドミントン子ども	19:00～21:00	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	
	バドミントン大人	20:00～22:00	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27	

※ ストレッチ体操・エアロピクスの1/5はお休みします。

※ ラージ卓球(火)の1/12は休館日のため1/11(月・祝)に振り替えて開催します。

※ ラージ卓球(木)の3/4は午前中体育館のご利用ができませんので午後2時から4時に振り替えて開催します。

※ フラダンスの色を塗ってある日は自主練習となっています。

※ 子ども陸上の2/6は土佐市民体育館で行います。3/20(祝)開催します。

※ 理学療法士が教えるワクトレの3/27は①、②合同で行います。

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。