

(2021年度) 4月～6月 サークル活動日程表 2021年 3月 13日

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

※ ターゲットバードゴルフの5/13・5/20・5/27は土佐公園グラウンドの外側で行います。

※ フラダンス高岡と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(土)の4/24・5/8は土佐市民体育館で行います。6/12が雨の場合はお休みです。

※ 新体操(一般コース)の5/15・6/12は土佐市民体育館2Fで行います。

※ 運動神経を伸ばす教室の6/12は土佐市民体育館2Fで行います。

※ カワイ体育の5/15は土佐市民体育館2Fで行います。

※ キッズエアロ(土)4・5・6月は(高石小学校の体育館)で行います。(7月も高石小の予定です。)

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。