

(2021年度) 7月～9月 サークル活動日程表 2021年 7月 7日

曜日	サークル名	時間	7月				8月				9月					
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	6	13	(休)	27	
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	6	13	20	27	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	6	13	(休)	27	
	バドミントン大人	20:00～22:00	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	6	13	(休)	27	
	筋トレマニア	20:40～21:40	5	12	19	26	2	(休)	16	23	30	6	13	(休)	27	
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	6	13	20	27	3	9	17	24	31	7	14	20	28	
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	6	13	20	27	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	6	13	20	27	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	
	ファイティングエクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	6	(休)	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	21	28	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	3B体操(つな一で)	10:30～11:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	カポエイラ	18:15～19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	(休)	
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	ターゲットバードゴルフ	9:00～11:00	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	加筋体操(つな一で)	11:00～12:00	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	ねころび体操(つな一で)	13:30～14:30	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	ミニテニス	14:00～16:00	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	(休)	9	16	23	30
	かんたんベリーダンスサイズ(つな一で)	19:40～20:40	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	(休)	9	16	23	30
	やさしいベリーダンス(つな一で)	19:40～21:10	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	(休)	9	16	23	30
	からだひきしめプログラム(つな一で 3F和室)	20:30～21:30	1	8	15	(休)	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	韓国語	10:00～11:00	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	健康体操	11:10～12:00	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	フラダンス(高岡)	13:30～15:00	2	9	16	(休)	30	6	(休)	20	27	3	10	17	24	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	2	9	16	23	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24	
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	2	9	16	(休)	30	6	(休)	20	27	3	10	17	24	
	美Bodyトレーニング(つな一で)	20:45～21:45	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	子どもサッカー 中級/初級 (※高岡第一小学校)	9:00～10:00(中) 10:00～11:00(初)	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	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	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	新体操一般	10:00～11:30	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	太極拳(波介小学校)	10:00～11:30	3	10	17	(休)	(休)	7	14	(休)	(休)	4	11	18	25	
	子どもリズム体操教室	10:00～11:00	3									4				
	運動神経を伸ばす教室	10:00～11:00(①) 11:00～12:00(②)	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	子どもテニス(体育館)	11:10～12:10(小3～小4) 12:15～13:15(小5～小6)	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	カワイ体育	13:00～16:00	(休)	10	17	24	(休)	7	(休)	21	28	4	11	18	(休)	
	キッズエアロ(高石小)	13:15～14:00(ハントビ) 14:00～15:00(Jr.)	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	バドミントン子ども	19:00～21:00	3	10	17	24	31	7	14	(休)	28	4	11	18	25	
	バドミントン大人	20:00～22:00	3	10	17	24	31	7	14	(休)	28	4	11	18	25	

※子どもサッカーは基本、第一小学校グラウンドですが、雨等で利用出来ない場合は、新居小学校体育館で行います。(メールでお知らせします)

※ターゲットバードゴルフ、7/8、7/15、7/29は土佐公園グラウンドの外側で行います。

※ラージ卓球午前・午後(火)の8/10、9/21は休館日なので、それぞれ前日に振り替えています。

※フラダンス高岡の色を塗ってある日は自主練習となっております。

※ファイティングエクササイズ、9/14は、つな一で3F大会議室で行います。

※加筋体操、7/1、8/5は、男女共同参画センターの多目的ホールで行います。

※子どもサッカー(土)9/4は新居小学校で行います。

※子ども陸上(土)9/25は、蓮池小学校のグラウンドで行います。(雨の場合は蓮池小学校体育館。)

※新体操(一般コース)9/11は、蓮池小学校で行います。

※運動神経を伸ばす教室の9/11は土佐市民体育館2Fで行います。

※カワイ体育の8/21、9/11は土佐市民体育館2Fで行います。

※キッズエアロ(土)7/17、9/25は、土佐市民体育館で行います。

※筋トレマニアは9/13、9/27は20:30～22:00までの1.5時間になります。

※3B体操は7/14、9/11は男女共同参画センターの多目的ホールで行います。

※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) でき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)

