

30年度 サークル活動日程表(平成30年4月～6月)

2018年3月22日

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

※ キッズチャレンジ、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が、5月19日、6月16日は雨の場合、お休みになります。)

※ 4月21日は参観日の小学校が多いようですので、午前中開催している子どものサークルはお休みにします。

※ フラダンス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。

※ 子ども陸上は、色が塗ってある日は土佐市民体育館で行います。また、6月2日は陸上練習後ドッチビーを行いますので、体育館シューズを持参してください。

※ 5月19日の新体操は新居小学校で行います。6月16日の新体操は市民体育館の2階で行います。

※ 5月19日のカワイ体操教室は2F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(波浪警報以外)が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)