

30年度 サークル活動日程表(平成30年7月~9月)

平成30年6月26日

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

※ 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。

※ ただし、9月8日は雨の場合はお休みとなります。

※ 7月14日の新体操は時間を変更して、11時から行います。

※ 大人バドミントンは8月・9月の開催日が少ないため、8月11日・9月17日・9月24日を開催します。

※ 子どもバドミントンは8月の開催日が少ないため、8月11日の祝日に開催します。

※ 9月18日・25日のラージ卓球はお休みですが、9月19日・26日の水曜日に振り替えて開催します。

※ 8月4日はカワイ体操はお休みですが、他の内容で活動を行いますので、ぜひご参加ください。

※ 8月25日のカワイ体操教室は2Fで行います。

※ 8月23日のミニテニスはアリーナが使えない為、前日の22日に開催します。

※ 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。

※ 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)