

30年度 サークル活動日程表(平成30年10月~12月)

平成30年9月20日

曜日	サークル名	時間	10月			11月				12月						
月曜	ゆかいな有酸素運動	19:30~20:30	1	(休)	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	(休)	(休)
	キッズエアロ 中級	18:00~19:00	1	(休)	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	(休)	(休)
	筋トレマニア	20:40~21:40	1	(休)	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	(休)	(休)
	子どもバレエ	①18:00~19:00 ②19:00~20:00	1	(休)	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	(休)	(休)
	大人バドミントン	20:00~22:00	1	(休)	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	(休)	(休)
火曜	ストレッチ体操	10:00~10:50	2	(休)	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	(休)	
	エアロビクス	11:00~11:50	2	(休)	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	(休)	
	バサック体操	13:30~14:00	2	(休)	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	(休)	
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00~12:00 13:30~15:30	2	10	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	26	
水曜	3B体操	10:30~11:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ラージ卓球(午前)	10:00~12:00	3	10	17	24	31	7	(休)	21	28	5	12	19	26	
	バサック体操	11:00~11:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	カポエイラ	18:15~19:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ベリーダンス入門	19:00~20:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	ヨガ	19:30~20:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
木曜	ねころび体操	13:30~14:30	4	11	18	25		1	(休)	15	22	29	6	13	20	27
	るんるんライフ運動	10:30~11:30	4	11	18	25		1	8	(休)	22	29	6	13	20	27
	バサック体操	11:00~11:30	4	11	18	25		1	8	(休)	22	29	6	13	20	27
	ミニテニス	14:00~16:00	4	11	18	25		1	8	(休)	22	29	6	13	20	27
	キッズベリーダンス	18:30~19:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	ベリーダンス初級	20:00~21:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	ノルディックウォーキング	11:00~12:00	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
金曜	ラージ卓球(午前・午後)	10:00~12:00 13:30~15:30	5	12	19	26		2	9	(休)	(休)	30	7	14	21	28
	健康体操	11:00~12:00	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28
	韓国語	10:00~11:00	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28
	フラダンス(高岡)	13:30~15:30	5	12	19	26		2	9	(休)	(休)	30	7	14	21	(休)
	バサック体操	13:30~14:00	5	12	19	26		2	9	(休)	(休)	30	7	14	21	28
	ピラティス	19:30~20:30	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	28
	美Bodyトレーニング	21:00~22:00	5	12	19	26		2	9	16	(休)	30	7	14	21	(休)
	サッカーアカデミー	①17:20~18:35 ②18:35~19:50	5	12	19	26		2	9	(休)	(休)	30	7	14	21	(休)
土曜	土曜テニス午前	9:00~11:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	子どもサッカー初級/中級	10:00~11:00(初) 9:00~10:00(中)	6	13	20	27		3	10	(休)	24	1	8	15	22	(休)
	キッズチャレンジ	11:10~12:00	6	13	20	27		3	10	(休)	24	1	8	15	22	(休)
	新体操一般	10:00~11:00	6	13	20	27		(休)	10	17	23	1	8	15	22	(休)
	太極拳(蓮池コミュニティセンター)	10:00~11:30	6	13	20	(休)		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	子どもテニス	11:00~13:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	カワイ体操教室	13:00~16:00	(休)	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	子ども陸上	13:30~14:30(楽) 13:30~15:30(選)	6	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	キッズエアロ初級/中級	14:00~15:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	土曜テニス夜間	19:00~21:00	6	13	20	27		(休)	10	17	24	1	8	15	22	(休)
	子どもバドミントン	19:00~21:00	6	13	20	27		3	10	(休)	24	1	8	15	22	(休)
	大人バドミントン	20:00~22:00	6	13	20	27		3	10	(休)	24	1	8	15	22	(休)
	子どもリズム体操教室	10:00~11:00				27			10				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。
- ※ 新体操は、11月17日は新居小学校で練習を行います。11月24日は23日にわく体があるため、お休みします。
- ※ キッズエアロは10月6日は12:15~13:15に時間を変更、11月17日は蓮池コミュニティセンターに場所を変更して行います。
- ※ 12月10日・17日の筋トレマニアは20:30~22:00に時間を変更して行います。
- ※ 12月の美Bodyトレーニングは20:40~22:00に時間を変更して行います。
- ※ 11月16日の韓国語と健康体操は高岡市民館に場所を変更して行います。
- ※ 10月9日・12月25日のラージ卓球はお休みですが、10月10日・12月26日の水曜日に振り替えて開催します。
- ※ 11月17日のカワイ体操は2階で行います。
- ※ 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。

NPO法人総合クラブとさ
TEL 852-4162
(土佐市民体育館)