

30年度 サークル活動日程表(平成31年1月～3月)

平成30年12月20日

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

- ※ 子どもサッカーの色が塗ってある日は第一小学校グラウンドで行います。
- ※ 筋トレマニアは1月21日・28日・2月18日・25日は20:30~22:00に時間を変更して行います。
- ※ ラージ卓球は、1月15日→16日に、2月12日→13日、3月5日→6日の水曜日に振り替えて開催します。
- ※ 1月19日のカワイ体操はお休みですが、違う内容で行いますので、ぜひご参加ください。
- ※ 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。

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。