

2019年度4月～6月 サークル活動日程表

2019年3月16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	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24
	キッズエアロ 中級	18:00~19:00	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24
	筋トレマニア	20:40~21:40	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24
	子どもバレエ	①18:00~19:00 ②19:00~20:00	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24
	大人バドミントン	20:00~22:00	1	8	15	22	(休)	(休)	13	20	27	3	10	17	24
火曜	ストレッチ体操	10:00~10:50	2	9	16	23	(休)	(休)	14	21	28	4	11	18	25
	エアロビクス	11:00~11:50	2	9	16	23	(休)	(休)	14	21	28	4	11	18	25
	バサック体操	9:00~9:30	2	9	16	23	(休)	(休)	14	21	28	4	11	18	25
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00~12:00 13:30~15:30	2	9	16	23	(休)	8	14	21	28	4	11	18	25
	シェイプリーボディ	13:00~14:00 19:30~20:30	2	(休)	16	23	(休)	(休)	14	21	28	4	11	18	(休)
水曜	3B体操	10:30~11:30	3	10	17	24	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26
	ラージ卓球(午前)	10:00~12:00	3	10	17	24	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26
	バサック体操	9:00~9:30	3	10	17	24	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26
	カポエイラ	18:15~19:30	3	10	17	24	(休)	8	15	22	29	(休)	12	19	26
	ベリーダンス入門	19:00~20:30	(休)	10	17	24	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26
	ヨガ	19:30~20:30	3	10	17	24	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26
木曜	ねころび体操	13:30~14:30	4	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	るんるんライフ運動	10:30~11:30	4	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	加筋体操	11:00~12:00	4	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	ミニテニス	14:00~16:00	4	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	キッズベリーダンス	18:30~19:30	(休)	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	ベリーダンス初級	20:00~21:30	(休)	11	18	25	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27
	ノルディックウォーキング	9:00~10:00	4	11	18	25	(休)	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	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	健康体操	11:00~12:00	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	韓国語	10:00~11:00	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	フラダンス(高岡)	13:30~15:30	5	12	(休)	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	バサック体操	9:00~9:30	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	ピラティス	19:30~20:30	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	美Bodyトレーニング	21:00~22:00	5	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
	サッカーアカデミー	①17:20~18:35 ②18:35~19:50	(休)	12	19	26	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28
土曜	土曜テニス午前	9:00~11:00	6	13	20	27	(休)	11	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)	6	13	(休)	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	キッズチャレンジ	11:10~12:00	6	13	(休)	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	新体操一般	10:00~11:00	6	13	(休)	27	(休)	11	18	25	1	8	(休)	22	29
	太極拳(運池コミュニティセンター)	10:00~11:30	6	13	20	27	(休)	11	18	25	(休)	8	15	22	29
	子どもテニス	11:00~13:00	6	13	(休)	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	カワイ体育	13:00~16:00	(休)	13	20	27	(休)	11	18	25	(休)	8	15	22	29
	子ども陸上	9:00~10:00(楽) 9:00~11:00(選)	6	13	(休)	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	キッズエアロ初級/中級	14:00~15:00	6	13	20	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	土曜テニス夜間	19:00~21:00	6	13	20	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	バドミントン子ども	19:00~21:00	6	13	20	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	バドミントン大人	20:00~22:00	6	13	20	27	(休)	11	18	25	1	8	15	22	29
	子どもリズム体操教室	10:00~11:00		13				11				8			

- ※ 子どもサッカー・キッズチャレンジは、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、4月27日、5月18日、6月15日は雨の場合、お休みになります。)
- ※ 筋トレマニアの色の付いている日は、20時30分~22時に時間を変更して開催します。
- ※ 4月20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。
- ※ 太極拳・フラダンス・キッズエアロの色を塗ってある日は自主練習となっています。
- ※ 子ども陸上の4月6日は雨の場合は土佐市民体育館で練習を行います。
- ※ 子ども陸上の6月1日は、練習後高石小学校体育館でドッチビーを行います。
体育館シューズを忘れず持ってきてください。雨の場合はドッチビーのみ行います。
- ※ 新体操の色を塗ってある日は、2階で行います。
- ※ カワイ体育の色を塗ってある日は2階で行います。(4月27日は雨の場合のみ2階)
- ※ 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