

# 2019年度7月～9月 サークル活動日程表

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

※ ラージ卓球(火)7月16日、9月17日、9月24日は休館日ですので、翌日水曜日に振り替えます。

※ 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。

※ フラダンス・太極拳の色の塗ってある日は自主練習となっています。

※ 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、9月21日は雨の場合、お休みになります。)

※ 新体操一般と、カワイ体育の色の塗ってある日は2階で行います。

※ 子ども陸上の7月20日、9月28日は土佐市民体育館で練習を行います。  
(体育館シューズを忘れず持ってきてください。)

※ 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

※ 台風等で警報が3つ以上(波浪・高潮警報以外) できている場合はサークルはお休みになります。