

2020年度7月～9月 サークル活動日程表 2020年7月9日

曜日	サークル名	時間	7月				8月				9月					
月曜	チアフルダンシングV-STEP	18:00～19:00	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	(休)	28	
	子どもバレエ	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	(休)	28	
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	(休)	28	
	大人バドミントン	20:00～22:00	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	(休)	28	
	筋トレマニア	20:40～21:40	6	13	20	27	3	(休)	17	24	31	7	14	(休)	28	
火曜	バサック体操	9:00～9:30	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	
	ストレッチ体操	10:00～10:50	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	
	エアロビクス	11:00～11:50	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	
	ファイティングエクササイズ	20:40～21:40	7	14	21	28	4	(休)	18	25	1	8	15	(休)	29	
水曜	バサック体操	9:00～9:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	3B体操	10:30～11:30	1	8	(休)	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
	カポエイラ	18:15～19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	ヨガ	19:30～20:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	(休)	30
木曜	ノルディックウォーキング	6:30～7:30	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	ターゲットバードゴルフ	9:00～11:00	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	加筋体操	11:00～12:00	2	9	16	(休)	30	6	(休)	20	27	3	10	17	24	
	ねころび体操	13:30～14:30	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	ミニテニス	14:00～16:00	2	9	16	(休)	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
	キッズベリーダンス(つな一で)	18:30～19:30	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	3	10	17	24	
	かんたんベリーダンス(つな一で)	19:40～20:40	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	3	10	17	24	
やさしいベリーダンス(つな一で)	19:40～21:10	2	9	16	23	(休)	6	13	20	27	3	10	17	24		
金曜	バサック体操	9:00～9:30	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	ラージ卓球(午前・午後)	10:00～12:00 13:30～15:30	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	韓国語	10:00～11:00	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	健康体操	11:10～12:00	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
	フラダンス(高岡)	13:30～15:30	3	10	17	(休)	31	7	(休)	21	28	4	11	18	25	
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	3	10	17	(休)	(休)	(休)	(休)	21	28	4	11	18	25	
	ピラティス	19:30～20:30	3	10	17	(休)	31	7	(休)	21	28	4	11	18	25	
	美Bodyトレーニング	21:00～22:00	3	10	17	(休)	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
土曜	土曜テニス午前	9:00～11:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	子ども陸上(高石小学校)	9:00～10:00(楽) 9:00～11:00(選)	4	11	18	25	1	(休)	15	22	(休)	5	12	19	26	
	新体操一般	10:00～11:00	4	11	18	(休)	1	8	15	22	29	5	12	(休)	26	
	太極拳(つな一で)	10:00～11:30	4	11	18	25	1	8	(休)	22	29	5	12	19	26	
	子どもリズム体操教室	10:00～11:00	4									5				
	理学療法士が教えるワクトレ(小3～小6)	11:00～12:00	4		18		1		15			5		19		
	理学療法士が教えるワクトレ(幼保年中～小2)	11:00～12:00		11		25		8		22		12		26		
	子どもテニス	11:00～13:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	カワイ体育	13:00～16:00	4	11	18	25	1	8	(休)	22	29	5	12	19	(休)	
	キッズエアロ	13:15～14:00(ハンビ) 14:00～15:00(Jr.)	4	11	18	25	1	8	(休)	22	29	5	12	19	26	
	土曜テニス夜間	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	バドミントン子ども	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	(休)	22	29	5	12	19	26	
バドミントン大人	20:00～22:00	4	11	18	25	1	8	(休)	22	29	5	12	19	26		

- ※ 筋トレマニアの色の付いている日は、20:30～22:00に時間を変更して開催します。
- ※ ラージ卓球の7月31日・8月28日・9月25日は午前午後の交流会をします。
- ※ フラダンス・太極拳の色を塗ってある日は自主練習となっています。
- ※ 子ども陸上の7月18日、9月26日は高岡第一小学校グラウンドで行います。雨の場合お休みとなります。
- ※ 理学療法士が教えるワクトレの9月19日は市民体育館2階で行います。
- ※ カワイ体育の9月19日は、市民体育館2階で行います。

NPO法人総合クラブとさ
TEL 852-4162
(土佐市民体育館)

※ 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。