

2020年度10月～12月 サークル活動日程表 2020年 9月 30日

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

- ※ 11/3(火・祝日)のラージ卓球・ストレッチ体操・エアロビクス・ファイティングエクササイズは開催します。
- ※ ラージ卓球(火)の11/24は休館日のため11/23(月・祝)に開催します。
- ※ ヨガの10/28, 11/25, 12/23は(土佐市民体育館)で開催します。
- ※ 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。
- ※ 土曜日子どもサッカーの10/3は土佐市民体育館で行います。
- ※ 子ども陸上の12/5は土佐市民体育館で行う予定ですが、高石小が利用できるようなればお知らせします。
- ※ カワイ体育の10/31は、土佐市民体育館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)

※ 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。