

(2024年度) 1月～3月 サークル活動日程表

2024年12月6日

曜日	サークル名	時間	1月				2月				3月				
月曜	キッズPOMダンス V-STEP(チアフル)	18:15～19:15	6	(休)	20	27	(休)	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	子どもバレエ	17:30～18:30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	スポーツ鬼ごっこ	18:00～20:00	6	(休)	20	27	(休)	10	17	24	3	10	17	24	31
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	6	(休)	20	27	(休)	10	17	24	3	10	17	24	(休)
	大人バドミントン	20:00～22:00	6	13	20	27	(休)	10	17	24	3	10	17	24	31
	筋トレマニア	20:40～21:40	6	(休)	20	27	(休)	10	17	24	3	10	17	24	(休)
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	7	(休)	21	28	(休)	11	18	(休)	4	11	18	25	
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	7	14	(休)	28	4	(休)	18	25	4	(休)	18	25	
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	7	14	21	28	4	(休)	18	25	4	11	18	25	
	青竹踏み&脳トレ(つな一で)	13:30～14:30	7	14	21	28	(休)	11	18	25	4	11	18	25	
	ゆったりヨガ(つな一で)	14:40～15:30	7	14	21	28	(休)	11	18	25	4	11	18	25	
	からだひきしめプログラム(つな一で)	19:30～20:20	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	ファイティング エクササイズ(つな一で)	20:30～21:30	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	3B体操	10:30～11:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	太極舞	13:30～14:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	カポエイラ	18:15～19:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	トランポリンエクササイズ	①19:40～20:20 ②20:20～21:00	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	ピラティス(つな一で)	20:30～21:30	(休)	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27
木曜	ターゲットパードゴルフ(土佐公園グラウンド)	9:00～11:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27
	加筋体操	11:00～12:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27
	ミニテニス	14:00～16:00	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27
	筋トレ初心者です！(つな一で)	19:30～20:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	(休)	27
	パーソナルピラティス	①18:30～19:30 ②19:30～20:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27
	ベリーダンスサイズ(つな一で)	(かんたん)20:00～21:00 (やさしい)20:00～21:30	(休)	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27
	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
金曜	韓国語	10:00～11:00	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	健康体操	11:10～12:00	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	(休)	10	17	24	31	7	14	△	28	7	14	21	△
	子どもバドミントン②	18:00～20:00	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	サッカーアカデミー	①17:20～18:35 ②18:35～19:50	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	(休)
	ズンバ	19:30～20:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	(休)	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	子どもサッカー	10:00～11:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	子ども陸上(高石小学校)	(一般)9:00～10:00 (選手)10:00～11:30	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)
	新体操	(キッズ)9:30～10:50 (リトル)11:00～12:00	(休)	11	18	25	1	(休)	15	22	1	8	15	22	(休)
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	キッズPOMダンス(つな一で)	(Jr.)13:15～14:00 (Jr.)14:00～15:00	(休)	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)
	バドミントン子ども	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	(休)
	バドミントン大人	20:00～22:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
日曜	子どもソフトボール	9:00～11:00	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	(休)

※からだひきしめプログラムとファイティングエクササイズの2月4日は土佐市民体育館で行います。  
 ※筋トレ初心者です！の1月30日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※フラダンスの1月24日、31日、2月7日は土佐市民体育館2階で行います。△は自主練になります。  
 ※ピラティスの1月24日、31日、2月7日は土佐市民体育館2階で行います。  
 ※キッズPOMダンスの1月25日、2月1日、2月8日、2月22日は土佐市民体育館でサークルを行います。

NPO法人総合クラブとき  
 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。