

(2024年度) 7月～9月 サークル活動日程表 2024年6月18日

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

※青竹踏み&脳トレ・ゆったりヨガの7月30日・8月20日は土佐市民体育館2階で行います。
 ※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8月20日は蓮池コミュニティセンターで行います。
 ※3B体操の8月7日は土佐市民体育館2階剣道場で行います。
 ※加筋体操の8月1日は土佐市民体育館2階剣道場で行います。
 ※筋トレ初心者です！の8月1日は土佐市民体育館2階剣道場で行います。
 ※フラダンスの7月5日・8月9日・9月6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7月5日は土佐市民体育館2階で行います。
 ※キッズPOMダンスの8月3日、8月17日、8月31日は土佐市民体育館2階で行います。
 ※子どもソフトボール7/28, 8/4, 8/18, 9/15, 9/22は蓮池小学校グラウンドで行います。
 ※ 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。

NPO法人総合クラブとき