

(2025年度) 4月～6月 サークル活動日程表

2025年3月18日

曜日	サークル名	時間	4月					5月					6月				
月曜	キッズPOMダンス V-STEP(チアフル)	18:15～19:15	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
	子どもバレエ	17:30～18:30	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
	スポーツ鬼ごっこ	18:00～20:00	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
	ゆかいな有酸素運動	19:30～20:30	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
	大人バドミントン	20:00～22:00	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
	筋トレマニア	20:40～21:40	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	30		
火曜	ラージ卓球(午前・午後)	(午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30	1	8	15	22	休	休	13	20	27	3	10	17	24		
	ストレッチ体操(つな一で)	10:00～10:50	1	8	15	22	休	休	13	20	27	3	10	17	24		
	やさしいエアロ(つな一で)	11:00～11:50	1	8	15	22	休	休	13	20	27	3	10	17	24		
	子ども陸上(春野)	18:00～19:30	休	8	15	22	休	休	13	20	27	休	10	17	24		
	青竹踏み&脳トレ(つな一で)	13:30～14:30	1	8	15	22	休	6	13	20	27	3	10	17	24		
	ゆったりヨガ(つな一で)	14:30～15:30	1	8	15	22	休	6	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	1	8	15	22	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	1	8	15	22	休	6	13	20	27	3	10	17	24		
水曜	ラージ卓球(午前)	10:00～12:00	2	9	16	23	30	休	14	21	28	4	11	18	25		
	3B体操	10:30～11:30	2	9	16	23	30	休	14	21	28	4	11	18	25		
	太極舞	13:30～14:30	2	9	16	23	30	休	14	21	28	4	11	18	25		
	スポーツ鬼ごっこ	18:00～20:00	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
	カポエイラ	18:15～19:30	2	9	16	23	休	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	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
	ヨガ(つな一で)	19:30～20:30	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
	ピラティス(つな一で)	20:30～21:30	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
木曜	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	3	10	17	24	休	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	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	加筋体操(つな一で)	11:00～12:00	3	10	17	24	1	8	15	22	休	5	12	19	26		
	らくらくイス体操(つな一で)	13:30～14:30	3	10	17	24	1	8	15	22	休	5	12	19	26		
	ミニテニス	14:00～16:00	3	10	17	24	休	8	15	22	29	5	12	19	26		
	筋トレ初心者です!(つな一で)	19:30～20:30	3	10	17	24	休	8	15	22	29	5	12	19	26		
	パーソナルピラティス	①18:30～19:30 ②19:30～20:30	3	10	17	24	休	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ベリーダンササイズ(つな一で)	20:00～21:30	3	10	17	24	1	休	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	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27		
	韓国語	10:00～11:00	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27		
	健康体操	11:10～12:00	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27		
	フラダンス(つな一で)	13:30～15:00	4	11	18	25	休	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	休	11	18	25	休	休	16	23	30	6	13	20	27		
	ズンバ	19:30～20:30	4	11	18	25	2	9	16	23	休	6	13	20	27		
	ピラティス(つな一で)	19:30～20:30	4	11	18	25	2	9	16	23	休	6	13	20	27		
土曜	土曜テニス午前(土佐公園)	9:00～11:00	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
	子どもサッカー(蓮池小学校)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	5	12	19	26	休	10	17	24	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	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
	新体操	(キッズ)10:00～11:00 (リトル)11:00～12:00	体育館までお問合せ下さい														
	運動神経を伸ばす教室	①10:00～10:50 ②10:55～11:25 ③11:30～12:00	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
	子どもテニス	①11:10～12:10 ②12:15～13:15	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
	キッズPOMダンス(つな一で)	(パンビ)13:15～14:00 (Jr.)14:00～15:00	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
	バドミントン子ども	19:00～21:00	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28		
バドミントン大人	20:00～22:00	5	12	19	26	3	10	17	休	31	7	14	21	28			
日曜	子どもソフトボール	9:00～11:00	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29		

※青竹踏み&脳トレの4/1・4/8・4/22・5/20・5/27・6/24は土佐市民体育館2階で行います

※ゆったりヨガの4/1・4/8・4/22・5/20・5/27・6/24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の5/27は土佐市民体育館で行います

※ファイティングエクササイズの5/27は土佐市民体育館で行います

※加筋体操の4/3・6/5・6/12は土佐市民体育館2階で行います

※らくらくイス体操の4/3・4/10・6/12は土佐市民体育館2階で行います

※筋トレ初心者です!の5/29・6/19は土佐市民体育館2階で行います

※運動神経を伸ばす教室の5/17・6/14は土佐市民体育館2階剣道場で行います

※キッズPOMダンスの6/21は高石小学校体育館で行います

※ソフトボールの4/27・5/4・5/18・5/25・6/1・6/8・6/15・6/22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法人総合クラブとさ
TEL 852-4162