火の山スポーツクラブ　４月・５月・６月　日程表

２０１７年　４月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（阿蘇西小） 乗馬	3	4 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	5 サッカー ショートテニス（阿蘇）	6 テコンドー ソフトテニス （阿蘇体育館） 卓球	7 ゴルフ	8 日本拳法
9 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（一の宮グラウンド） 乗馬	10	11 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	12 サッカー ショートテニス（阿蘇） 骨盤エクササイズ	13 ソフトテニス （阿蘇体育館）	14 ゴルフ	15
16 ピラティス ウォーキング（波野支所） 乗馬	17	18 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	19 サッカー ショートテニス（一の宮）	20 テコンドー ソフトテニス （阿蘇体育館）	21 ゴルフ 卓球	22 日本拳法
23 ウォーキング（あぴか）	24	25 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	26 サッカー ショートテニス（一の宮） 骨盤エクササイズ	27 テコンドー ソフトテニス （阿蘇体育館）	28 ゴルフ 卓球	29 日本拳法
30 日本拳法 HIP-HOPダンス ピラティス						

２０１７年　５月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	3 日本拳法	4	5 ゴルフ	6 日本拳法
7 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬	8	9 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	10 サッカー ショートテニス（阿蘇） 骨盤エクササイズ	11 テコンドー ソフトテニス	12 ゴルフ 卓球	13 日本拳法
14 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（役犬原選果場跡）	15	16 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	17 サッカー ショートテニス（阿蘇）	18 テコンドー ソフトテニス	19 ゴルフ 卓球	20 日本拳法
21 ウォーキング（波野小） 乗馬	22	23 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	24 サッカー ショートテニス（一の宮） 骨盤エクササイズ	25 テコンドー ソフトテニス	26 ゴルフ 卓球	27
28 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（中通小跡） 乗馬	29	30 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	31 サッカー ショートテニス（一の宮）			

火の山スポーツクラブ　４月・５月・６月　日程表

２０１７年　６月

日	月	火	水	木	金	土
				1 テコンドー ソフトテニス	2 ゴルフ	3
4 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（阿蘇医療センター）	5	6 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	7 サッカー ショートテニス（阿蘇）	8 テコンドー 卓球 ソフトテニス	9 ゴルフ	10 日本拳法
11 日本拳法 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（バスツアー）市役所8時出発 事前予約で先着28名まで	12	13 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	14 サッカー ショートテニス（阿蘇） 骨盤エクササイズ	15 テコンドー ソフトテニス	16 ゴルフ 卓球	17 日本拳法
18 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（波野支所）	19	20 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	21 サッカー ショートテニス（一の宮）	22 テコンドー ソフトテニス	23 ゴルフ 卓球	24 日本拳法
25 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング（あぴか） 乗馬	26	27 バドミントン ゴルフ（指導者なし）	28 サッカー ショートテニス（一の宮） 骨盤エクササイズ	29 テコンドー ソフトテニス	30 ゴルフ 卓球	

各種目の基本詳細です。会員証があれば、どの種目にも参加できます！！

種　目	曜　日 変更になる場合もあります。	参加料	時　間	場所および詳細
ショートテニス	水曜日	1回　100円	20:00～22:00	阿蘇体育館（第2体育館）／一の宮体育館 お問い合わせ先　指導者　大和090-1082-5480
卓　球	金曜日	高校生以下1回200円 一般1回300円	20:00～22:00	阿蘇体育館（第1体育館） 指導者：阿蘇市卓球協会
乗　馬	日曜日	馬術コース月3,000円 体験乗馬コース1回500円	11:30～13:30	阿蘇中央高校清峰校舎　馬術場
ウォーキング	日曜日	無料	9:00～10:30	市内各地（集合場所はカレンダー通りです。雨天の場合は原則中止となります。） お問い合わせ先　指導者　宮崎090-4995-4859　光木090-4348-5549
ゴルフ	練習場　火･金曜日	2H　大人1,100円 高校生以下600円	19:00～21:00	阿蘇ゴルフ練習場 金曜日の指導時間（19:00～21:00）
	ゴルフ場　毎日 ※指導者へ要連絡。 090－3661－8171 森 繁博	《夏期》大人【9H】2,000～3,000円【18H】5,000～6,500円 高校生以下【18H】1,500～3,000円	13:00～ （要予約）	あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部、阿蘇ハイランドゴルフ場、阿蘇グランヴィリオホテルゴルフ場、くまもと阿蘇カントリークラブ、南阿蘇カントリークラブ、阿蘇やまなみ倶楽部　他 注…ゴルフ場には価格差があります。 ※参加料は薄暮プレーに限る。※会員証を提示する（徹底！）
バドミントン	火曜日	1回　200円	20:00～22:00	阿蘇中学校体育館
日本拳法	土曜日	無料 （登録等必要経費有）	9:00～10:30	阿蘇中央高校清峰校舎　武道場 お問い合わせ先　090-8225-8057（クラブマネジャー携帯）
ピラティス	日曜日	1回　500円	20:00～21:00	アゼリア21 ※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
ソフトテニス	木曜日	1回　300円 家族参加の場合2人目以降100円	19:30～21:30	4月　　阿蘇体育館 5～6月　一の宮運動公園テニスコート
サッカー	水曜日	400円	18:15～19:45	サッカーフィールドasovigo（阿蘇の司ビラパークホテル右奥）
骨盤エクササイズ	水曜日	中学生以上　500円 小学生以下　300円	19:30～20:30	阿蘇体育館武道場2階会議室（柔道場となり） ※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
テコンドー	木曜日	無料	19:00～21:00	一の宮体育館
HIP-HOPダンス	日曜日	中学生以上　1,200円／月 小学生以下　1,000円／月	18:00～19:00 時間変更となります	アゼリア21 ※室内用シューズをご持参ください 親子で参加すると割引あります！ 大人+子ども　2,000円