

2017年 7月 火の山スポーツクラブ 7月・8月・9月 日程表

日	月	火	水	木	金	土
						1 日本拳法
2 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬 ウォーキング(旧坂梨小)	3	4 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	5 ショートテニス(阿蘇) サッカー	6 ソフトテニス 卓球 テコンドー	7 ゴルフ	8 サッカー
9 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング(阿蘇西小) 乗馬	10	11 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	12 ショートテニス(阿蘇) サッカー 骨盤エクササイズ	13 ソフトテニス テコンドー	14 ゴルフ 卓球	15 サッカー 日本拳法
16 HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング(阿蘇医療センター)	17	18 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	19 ショートテニス(一の宮) サッカー	20 ソフトテニス テコンドー	21 ゴルフ 卓球	22 サッカー 日本拳法
23 乗馬 日本拳法(昇段級審査・北部武道館) ウォーキング(あびか)	24	25 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	26 ショートテニス(一の宮) 卓球 サッカー 骨盤エクササイズ	27 ソフトテニス テコンドー	28 ゴルフ	29 サッカー 日本拳法
30 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬	31					

2017年 8月

日	月	火	水	木	金	土
無料体験教室はじまります! バレエ教室(アゼリア21エアロビクスルーム) 5日: 10:00~11:00 20日: 19:00~20:00 はじめてのランニング教室(旧中通小グラウンド) 5日: 9:00~10:00		1 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	2 ショートテニス(阿蘇) サッカー	3 ソフトテニス 卓球	4 ゴルフ	5 サッカー バレエ10:00~11:00 (アゼリア21エアロビクスルーム) ランニング9:00~10:00 (旧中通小グラウンド)
6 乗馬 日本拳法 ウォーキング(阿蘇市役所)	7	8 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	9 ショートテニス(阿蘇) サッカー 骨盤エクササイズ	10 テコンドー	11 ゴルフ 卓球	12 日本拳法
13 HIP-HOPダンス ピラティス	14	15 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	16 ショートテニス(一の宮) サッカー	17 ソフトテニス	18 ゴルフ	19 サッカー バレエ10:00~11:00 (アゼリア21エアロビクスルーム)
20 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬 日本拳法 ウォーキング(役犬原選果場跡)	21	22 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	23 ショートテニス(一の宮) サッカー 骨盤エクササイズ	24 ソフトテニス テコンドー	25 ゴルフ 卓球	26 サッカー 日本拳法 HIP-HOPダンス10:00~11:00 ピラティス12:00~13:00 (アゼリア量の部屋)
27 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬 ウォーキング(あびか)	28	29 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	30 サッカー	31 ソフトテニス テコンドー		

2017年 9月 火の山スポーツクラブ 7月・8月・9月 日程表

日	月	火	水	木	金	土	
無料体験教室開催中! バレエ教室(アゼリア21エアロビクスルーム) ゲートボール教室(阿蘇市総合センター内多目的広場) 2日: 10:00~11:00 10日: 13:00~14:00 24日: 19:00~20:00(17日から変更) はじめてのランニング教室(旧中通小グラウンド) 2日: 9:00~10:00 23日: 9:00~10:00						1 ゴルフ	2 元気ウォーク サッカー 日本拳法 バレエ10:00~11:00 (アゼリア21エアロビクスルーム) ランニング9:00~10:00 (旧中通小グラウンド)
3 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬 ウォーキング(元気ウォーク)	4	5 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	6 ショートテニス(阿蘇) サッカー	7 ソフトテニス テコンドー	8 ゴルフ 卓球	9 サッカー 日本拳法	
10 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬	11	12 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	13 ショートテニス(阿蘇) サッカー 骨盤エクササイズ	14 ソフトテニス テコンドー	15 ゴルフ 卓球	16 日本拳法	
17 ウォーキング(内牧支所)	18	19 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	20 ショートテニス(一の宮) サッカー	21 ソフトテニス テコンドー	22 ゴルフ	23 サッカー 日本拳法 ランニング9:00~10:00 (旧中通小グラウンド)	
24 HIP-HOPダンス ピラティス 乗馬 ウォーキング(あびか) バレエ19:00~20:00(アゼリア21エアロビクスルーム)	25	26 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	27 ショートテニス(一の宮) サッカー 骨盤エクササイズ	28 ソフトテニス 卓球 テコンドー	29 ゴルフ	30 サッカー	

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	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	《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 ※指導者へ要連絡。090-3661-8171 森繁博	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(クラブマネージャー携帯)
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2人目以降100円	19:30~21:30	一の宮運動公園テニスコート
サッカー	水曜日 土曜日	400円	18:15~19:45 17:30~19:00	サッカーフィールドasovigo(阿蘇の司ピ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	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
		小学生以下 1,000円/月		