

2018年 1月 火の山スポーツクラブ 1月・2月・3月 日程表

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

2018年 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ソフトテニス (阿蘇体育館) 骨盤エクササイズ	卓球 ゴルフ	ウォーキング (旧坂梨小学校)
4	5	6	7	8	9	10
HIP-HOPダンス ピラティス		ゴルフ(指導者なし) バドミントン	サッカー ショートテニス(阿蘇)	ソフトテニス (阿蘇体育館) テコンドー	卓球 ゴルフ	サッカー
11	12	13	14	15	16	17
HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング(内牧支所)		ゴルフ(指導者なし) バドミントン	サッカー ショートテニス(阿蘇) 骨盤エクササイズ	ソフトテニス (阿蘇体育館) テコンドー	卓球 ゴルフ	ウォーキング (国造神社)
18	19	20	21	22	23	24
日本拳法 HIP-HOPダンス ピラティス		ゴルフ(指導者なし) バドミントン	サッカー ショートテニス(一の宮)	卓球 ソフトテニス (阿蘇体育館) テコンドー	ゴルフ	
25	26	27	28			
HIP-HOPダンス ピラティス ウォーキング(あびか)		ゴルフ(指導者なし) バドミントン	サッカー ショートテニス(一の宮) 骨盤エクササイズ			

2018年 3月 火の山スポーツクラブ 1月・2月・3月 日程表

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

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	1月~3月はお休みです			
ウォーキング	土曜日 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 ゴルフ場 毎日	2H 大人1,100円 高校生以下600円 《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	19:00~21:00 13:00~(要予約)	阿蘇ゴルフ練習場 金曜日の指導時間(19:00~21:00) 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	阿蘇体育館
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sasovigo(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 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