

2018年 10月 火の山スポーツクラブ 10月・11月・12月 日程表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー ショートテニス(阿蘇)	テコンドー ソフトテニス	ゴルフ 卓球	日本拳法
7	8	9	10	11	12	13
ウォーキング(波野・神楽苑) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 乗馬 日本拳法	バドミントン(アスリート)	ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ	ショートテニス(阿蘇) テコンドー	ゴルフ 卓球	日本拳法
14	15	16	17	18	19	20
ウォーキング(内牧支所) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 日本拳法	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	ゴルフ(指導者なし)	サッカー ショートテニス(一の宮) バドミントン(エンジョイ)	テコンドー ソフトテニス	ゴルフ 卓球	日本拳法
21	22	23	24	25	26	27
ウォーキング(旧坂梨小) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 乗馬	バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ ショートテニス(一の宮)	卓球 テコンドー ソフトテニス	ゴルフ	日本拳法
28	29	30	31			
ウォーキング(あびか) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス	バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー			

2018年 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				テコンドー ソフトテニス	ゴルフ	HSCゴルフカップ 日本拳法
4	5	6	7	8	9	10
ウォーキング(阿蘇医療センター) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 乗馬	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ ショートテニス(阿蘇)	卓球 テコンドー ソフトテニス	ゴルフ	日本拳法
11	12	13	14	15	16	17
ウォーキング(一の宮グラウンド) 日本拳法	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ ショートテニス(阿蘇)	卓球 テコンドー ソフトテニス	ゴルフ	日本拳法
18	19	20	21	22	23	24
ウォーキング(はな阿蘇美) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー ショートテニス(一の宮)	ソフトテニス	ゴルフ 卓球	日本拳法
25	26	27	28	29	30	
ウォーキング(あびか) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 乗馬 日本拳法	楽しいランニング バドミントン(アスリート) ※山田小学校体育館	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ ショートテニス(一の宮)	テコンドー ソフトテニス	ゴルフ 卓球	

2018年 12月 火の山スポーツクラブ 10月・11月・12月 日程表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						日本拳法
2	3	4	5	6	7	8
ウォーキング(国造神社) HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス 乗馬	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー ショートテニス(阿蘇)	テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館)	ゴルフ 卓球	日本拳法
9	10	11	12	13	14	15
← ウォーキングバスツアー → 市役所8:00集合 先着25名	バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー 骨盤エクササイズ ショートテニス(阿蘇)	テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館)	ゴルフ 卓球	日本拳法
16	17	18	19	20	21	22
ウォーキング(あびか) 乗馬	楽しいランニング バドミントン(アスリート)	バドミントン(エンジョイ) ゴルフ(指導者なし)	サッカー ショートテニス(一の宮) 骨盤エクササイズ	卓球 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館)	ゴルフ	日本拳法
23	24	25	26	27	28	29
HIP-HOPダンス クラシックバレエ ピラティス	バドミントン(アスリート)	ゴルフ(指導者なし)	サッカー バドミントン(エンジョイ)	ソフトテニス (阿蘇体育館)	ゴルフ	日本拳法
30	31					

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 ゴルフ場 毎日	2H 大人1,100円 高校生以下600円 大人【9H】2,500~ 3,980円【18H】3,500~ 6,500円 高校生以下【18H】 3,100円	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、阿蘇グランヴィリオホテルゴルフ 場、阿蘇ハイランドゴルフコース、阿蘇やまなみゴルフ倶楽部他 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 (エンジョイ)	火曜日	1回 200円	20:00~22:00	阿蘇体育館(第1体育館)
バドミントン (ジュニアアスリート)	月曜日	1回 200円	19:30~21:00	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) アゼリア21
ピラティス	日曜日	1回 500円	20:00~21:00	※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	10~11月(一の宮運動公園)、12月(阿蘇体育館)
サッカー	水曜日	400円	18:15~19:45	サッカーフィールドasovigo(阿蘇の司ピラパークホテル右奥)
骨盤エクササイズ	第2、4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	19:00~20:00	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
楽しいランニング	第1、3、5月曜日	無料	19:00~20:00	国立阿蘇青少年交流の家グラウンド
クラシックバレエ	日曜日	1ヶ月/4回4,000円	19:00~20:00	アゼリア21