

2022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 ヨガ体験教室 (中通体育館) Jr.ユースサッカー
2 ウォーキング(旧坂梨小)	3	4 ゴルフ(指導者なし)	5 サッカー ランニング ショートテニス(阿蘇)	6 ソフトテニス テコンドー 卓球	7 ゴルフ	8 Jr.ユースサッカー
9 ウォーキング(役犬原選果場跡) クラシックバレエ ピラティス	10 ゴルフ(指導者なし)	11	12 サッカー ショートテニス(阿蘇)	13 ソフトテニス テコンドー 卓球	14 ゴルフ	15 ヨガ体験教室 (中通体育館) Jr.ユースサッカー
16 ウォーキング(旧中通小) クラシックバレエ ピラティス	17 ゴルフ(指導者なし)	18	19 サッカー ランニング ショートテニス(一の宮)	20 テコンドー	21 ゴルフ	22
23 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	24 ゴルフ(指導者なし)	25	26 サッカー ショートテニス(一の宮)	27 ソフトテニス 卓球	28 ゴルフ バドミントン	29 ヨガ体験教室 (中通体育館) Jr.ユースサッカー
30 クラシックバレエ ピラティス	31					

2022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 ヨガ体験教室 (中通体育館) Jr.ユースサッカー
4 ウォーキング(旧山田小) クラシックバレエ ピラティス	5	6 ゴルフ(指導者なし)	7 サッカー ショートテニス(阿蘇) ランニング	8 ソフトテニス テコンドー	9 ゴルフ バドミントン 卓球	10 Jr.ユースサッカー
11 ウォーキング(市役所本庁) クラシックバレエ ピラティス	12 ゴルフ(指導者なし)	13	14 サッカー ショートテニス(阿蘇)	15 ソフトテニス テコンドー	16 ゴルフ バドミントン 卓球	17 ヨガ体験教室 (中通体育館)
18 ウォーキング(阿蘇医療センター) クラシックバレエ ピラティス	19 ゴルフ(指導者なし)	20	21 サッカー ショートテニス(一の宮) ランニング	22 ソフトテニス テコンドー	23 ゴルフ	24
25 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	26 ゴルフ(指導者なし)	27	28	29	30 ゴルフ	31

2022年 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ゴルフ(指導者なし) ソフトテニス ショートテニス(阿蘇)	2 サッカー	3 テコンドー	4 ゴルフ	5 ヨガ体験教室 (中通体育館) Jr.ユースサッカー
6 ウォーキング(一の宮運動公園) クラシックバレエ ピラティス	7	8 ゴルフ(指導者なし)	9 サッカー ランニング ショートテニス(阿蘇)	10 ソフトテニス テコンドー	11 ゴルフ 卓球	12 Jr.ユースサッカー
13 ウォーキング(旧古城小) クラシックバレエ ピラティス	14	15 ゴルフ(指導者なし) ソフトテニス	16 サッカー ショートテニス(一の宮)	17	18 ゴルフ バドミントン 卓球	19 ヨガ体験教室 (中通体育館)
20 ウォーキング(内牧支所) クラシックバレエ ピラティス	21 ゴルフ(指導者なし)	22	23 ランニング ショートテニス(一の宮)	24 ソフトテニス テコンドー	25 ゴルフ バドミントン 卓球	26
27 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	28 ゴルフ(指導者なし)	29	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 <small>変更になる場合もあります。</small>	参加料	時間	場所および詳細
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 光木090-4348-5549
クラシックバレエ	日曜日	1,000円	19:00~20:00	アゼリア21交流促進センター
ピラティス	日曜日	1回 500円	20:00~21:00	アゼリア21交流促進センター
サッカー	水曜日	400円	18:30~19:30	サッカーフィールドasovigo(阿蘇の司ピラパークホテル右奥) ※雨天の場合は中止となります。
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
骨盤エクササイズ				今年度活動休止
エンジョイランニング	水曜日	無料	19:00~20:00	国立阿蘇青少年交流の家グラウンド(会場の都合により場所の変更あり) ※天候等により、休止の場合もあります。
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
テコンドー	木曜日	無料	19:00~20:00	一の宮体育館
バドミントン	金曜日	1回 300円	19:30~20:30	阿蘇体育館(第1体育館)
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	大人【9H】2,500~4,250円 【18H】3,500~7,400円 高校生以下【18H】3,100円	13:00~ (要予約)	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 上記ゴルフ場はお得にご利用いただけます。 料金はホームページをご確認ください。 http://hsc.moo.jp ※薄暮プレーに限る。※会員証を提示する(徹底！)
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) / 一の宮体育館 指導者:阿蘇市卓球協会