

2022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 ゴルフ 卓球(阿蘇) バドミントン	2 ヨガ体験教室 (中通体育館)
3 ウォーキング(旧役犬原小) クラシックバレエ ピラティス	4 サッカー	5 ゴルフ(指導者なし) シニアエクササイズ	6 ショートテニス(阿蘇) ランニング	7 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	8 ゴルフ 卓球(阿蘇) バドミントン	9 ヨガ体験教室 (中通体育館)
10 ウォーキング(旧古城小)	11 サッカー	12 ゴルフ(指導者なし)	13 ショートテニス(阿蘇)	14 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	15 ゴルフ 卓球(阿蘇)	16
17 ウォーキング(旧坂梨小) クラシックバレエ ピラティス	18 サッカー	19 ゴルフ(指導者なし) シニアエクササイズ	20 ショートテニス(一の宮) ランニング	21 テコンドー ソフトテニス(一の宮)	22 ゴルフ 卓球(一の宮)	23
24 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	25 サッカー	26 ゴルフ(指導者なし)	27 ショートテニス(一の宮)	28 テコンドー ソフトテニス(一の宮)	29 ゴルフ 卓球(一の宮)	30 ヨガ体験教室 (山田体育館)
31 ウォーキング(はな阿蘇美) クラシックバレエ ピラティス						

2022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
					1 ゴルフ 卓球(阿蘇)	2 ヨガ体験教室 (中通体育館)
4 ウォーキング(市役所本庁) クラシックバレエ ピラティス	5 サッカー	6 ゴルフ(指導者なし) シニアエクササイズ	7 ショートテニス(阿蘇) ランニング	8 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	9 ゴルフ 卓球(一の宮)	10
11 ウォーキング(阿蘇西小) クラシックバレエ ピラティス	12 サッカー	13 ゴルフ(指導者なし)	14 ショートテニス(阿蘇)	15 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	16 ゴルフ 卓球(一の宮)	17 ヨガ体験教室 (中通体育館)
18 ウォーキング(内牧支所) クラシックバレエ ピラティス	19 サッカー	20 ゴルフ(指導者なし) シニアエクササイズ	21 ショートテニス(一の宮) ランニング	22 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	23 ゴルフ 卓球(阿蘇) バドミントン	24
25 ちよいスポ開催!! ウォーキング(阿蘇体育館) クラシックバレエ ピラティス	26 サッカー	27 ゴルフ(指導者なし)	28 ショートテニス(一の宮)	29 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	30 ゴルフ 卓球(一の宮)	

2022年 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 サッカー	2 ゴルフ(指導者なし) シニアエクササイズ	3 ショートテニス(阿蘇) ランニング	4 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	5 ゴルフ 卓球(阿蘇) バドミントン	6 ヨガ体験教室 (中通体育館)
7 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	8 サッカー	9 ゴルフ(指導者なし) ショートテニス(阿蘇)	10	11 テコンドー	12 ゴルフ	13
14 クラシックバレエ ピラティス	15	16 ゴルフ(指導者なし)	17 ショートテニス(一の宮) ランニング	18 テコンドー ソフトテニス(阿蘇)	19 ゴルフ 卓球(一の宮)	20 ヨガ体験教室 (中通体育館)
21 ウォーキング(一の宮グラウンド) クラシックバレエ ピラティス	22 サッカー	23 ゴルフ(指導者なし)	24 ショートテニス(一の宮)	25 テコンドー ソフトテニス(一の宮)	26 ゴルフ 卓球(一の宮)	27
28 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	29 サッカー	30 ゴルフ(指導者なし)	31 ランニング			

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
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	月曜日	400円	19:00~20:00	サッカーフィールドasovigo(阿蘇の司ピラパークホテル右奥) ※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	一の宮運動公園 / 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 ゴルフ場 毎日	2H 大人1,100円 高校生以下600円 大人【9H】2,500~4,250円 【18H】3,500~7,400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) 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 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