

2023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 ソフトテニス	6	7 ヨガ体験教室 Jr.ユースサッカー
8 ウォーキング(阿蘇神社) クラシックバレエ ピラティス	9	10 ゴルフ(指導者なし)	11 サッカー ショートテニス(阿蘇)	12 テコンドー ソフトテニス	13 ゴルフ バドミントン	14 Jr.ユースサッカー
15 ウォーキング(内牧支所) クラシックバレエ ピラティス	16 ゴルフ(指導者なし) ショートテニス(阿蘇)	17 サッカー	18 テコンドー ソフトテニス	19 ゴルフ 卓球 バドミントン	20	21 ヨガ体験教室
22 ウォーキング(旧坂梨小) Jr.ユースサッカー	23	24 ゴルフ(指導者なし)	25 サッカー ショートテニス(一の宮)	26 テコンドー ソフトテニス	27 ゴルフ 卓球 バドミントン	28 Jr.ユースサッカー
29 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	30	31 ゴルフ(指導者なし)				

2023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 サッカー ショートテニス(阿蘇)	2 テコンドー ソフトテニス	3 ゴルフ	4 ヨガ体験教室 Jr.ユースサッカー
5 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	6 ゴルフ(指導者なし)	7	8 サッカー ショートテニス(阿蘇)	9 テコンドー ソフトテニス	10 ゴルフ 卓球 バドミントン	11 Jr.ユースサッカー
12 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	13	14 ゴルフ(指導者なし)	15 サッカー ショートテニス(一の宮)	16 テコンドー ソフトテニス 卓球	17 ゴルフ	18 ヨガ体験教室
19 ウォーキング(旧山田小) クラシックバレエ ピラティス Jr.ユースサッカー	20 ゴルフ(指導者なし)	21	22 サッカー ショートテニス(一の宮)	23 テコンドー	24 ゴルフ	25 Jr.ユースサッカー
26 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	27 ゴルフ(指導者なし)	28	29 サッカー	30 テコンドー ソフトテニス	31 ゴルフ 卓球	

2023年 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1 サッカー ショートテニス(阿蘇)	2 テコンドー ソフトテニス	3 ゴルフ 卓球 バドミントン	4 ヨガ体験教室 Jr.ユースサッカー
5 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	6	7 ゴルフ(指導者なし)	8 サッカー ショートテニス(阿蘇)	9 テコンドー ソフトテニス	10 ゴルフ 卓球 バドミントン	11
12 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	13	14 ゴルフ(指導者なし)	15 サッカー ショートテニス(一の宮)	16 テコンドー ソフトテニス	17 ゴルフ 卓球 バドミントン	18 ヨガ体験教室
19 ウォーキング(旧古城小) クラシックバレエ ピラティス Jr.ユースサッカー	20	21 ゴルフ(指導者なし)	22 サッカー ショートテニス(一の宮)	23 テコンドー	24 ゴルフ	25 Jr.ユースサッカー
26 ウォーキング(あびか) クラシックバレエ ピラティス	27 ゴルフ(指導者なし)	28				

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	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				1月~3月は活動休止
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 ※指導者へ要連絡。 090-3661-8171 森繁博	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。 <a href="http://hsc.moo.jp">http://hsc.moo.jp</a> ※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