

2020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 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	8 骨盤エクササイズ	9 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	10 ゴルフ	11 日本拳法
12	13	14 ゴルフ(指導者なし)	15 サッカー ショートテニス(阿蘇)	16 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	17 ゴルフ 卓球	18 日本拳法
19	20	21 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	22 サッカー ショートテニス(一の宮) 骨盤エクササイズ	23 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	24 ゴルフ 卓球	25 日本拳法
26	27	28 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	29 サッカー ショートテニス(一の宮)	30 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	31 ゴルフ 卓球	

2020年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 日本拳法
2	3	4 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	5 サッカー ショートテニス(阿蘇)	6 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	7 ゴルフ 卓球	8 日本拳法
9	10	11 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	12 サッカー ショートテニス(阿蘇) 骨盤エクササイズ	13 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	14 ゴルフ 卓球	15 日本拳法
16	17	18 ゴルフ(指導者なし) バドミントン	19 サッカー ショートテニス(一の宮) 楽しいランニング	20 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1) 卓球	21 ゴルフ	22 日本拳法
23	24	25 ゴルフ(指導者なし)	26 サッカー ショートテニス(一の宮) 骨盤エクササイズ 楽しいランニング	27 テコンドー ソフトテニス (阿蘇体育館第1)	28 ゴルフ 卓球	29

2020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 ウォーキング(一の宮グラウンド)	4 ゴルフ(指導者なし)	5 ショートテニス(阿蘇)	6 ゴルフ	7
8	9	10 ウォーキング(はな阿蘇美)	11 ゴルフ(指導者なし)	12 ショートテニス(阿蘇)	13 ゴルフ	14
15	16	17 ウォーキング(阿蘇市役所本庁) 楽しいランニング	18 ゴルフ(指導者なし)	19 サッカー ショートテニス(一の宮) 楽しいランニング	20 ソフトテニス (一の宮運動公園)	21 ゴルフ 日本拳法
22	23	24 ウォーキング(あびか) 日本拳法	25 ゴルフ(指導者なし)	26 サッカー ショートテニス(一の宮) 楽しいランニング	27 テコンドー ソフトテニス (一の宮運動公園)	28 ゴルフ 日本拳法
29	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	1~3月 休止期間			
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	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~ 3,980円【18H】3,500~ 6,500円 高校生以下【18H】 3,100円	13:00~ (要予約)	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	火曜日	1回 200円	20:00~22:00	阿蘇体育館(第1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	1月~3月第2週まで 阿蘇体育館 3月第3週~ 一の宮運動公園
サッカー	水曜日	400円	18:00~19:30	サッカーフィールドasovigo(阿蘇の司ピラパークホテル右奥)
骨盤エクササイズ	隔週水曜日	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	水曜日	無料	19:30~20:30	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