

せらスポーツクラブ 活動予定表

※ 状況により変更になる場合があります

2025年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
<b>活動場所</b> 筋力トレーニング、健康体操：小国自治センター グラウンドゴルフ、陸上：せらにシタウンセンター 卓球：山福田体育館 サッカー：津田スポーツ広場 ビーチバレー、バドミントン：津田体育館 ウォーキング：せらにシタウンセンター（集合） 山歩会：県内外の山						筋力トレーニング 9:00～17:00
						陸上 9:00～10:30 (天候に関わらず山福田体育館) 中学生の部 18:00～19:30
						卓球 16:00～17:30
						バドミントン 19:30～21:30
2	3	4	5	6	7	8
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 15:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 9:00～17:00
	健康体操 お休み		グラウンドゴルフ 13:30～15:30	グラウンドゴルフ (予備日) 13:30～15:30		陸上 9:00～10:30 中学生の部 18:00～19:30
	ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00		ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00	卓球 16:00～17:30
						バドミントン 19:30～21:30
9	10	11	12	13	14	15
	筋力トレーニング 9:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 15:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 9:00～17:00
				ウォーキング 9:00～		陸上 9:00～10:30 中学生の部 18:00～19:30
	ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00		ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00	卓球 16:00～17:30
						バドミントン 19:30～21:30
16	17	18	19	20	21	22
	筋力トレーニング 9:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 15:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 9:00～17:00
	健康体操 13:30～14:30		グラウンドゴルフ 13:30～15:30	グラウンドゴルフ (予備日) 13:30～15:30		陸上 9:00～10:30 中学生の部 18:00～19:30
	ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00		ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00	卓球 16:00～17:30
						バドミントン 19:30～21:30
23	24	25	26	27	28	29
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 15:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00	筋力トレーニング 13:00～17:00 17:30～20:00	筋力トレーニング 9:00～17:00
				ウォーキング 9:00～		陸上 9:00～10:30 中学生の部 18:00～19:30
30	ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00		ビーチバレー 20:00～22:00	サッカー 19:00～21:00	卓球 16:00～17:30
						バドミントン 19:30～21:30

健康体操：3日はお休みです。  
筋 ト レ：3日、24日は祝日のため、お休みです。  
グラウンドゴルフ：5日、19日が雨天の場合にはそれぞれ翌日を予備日としています。  
陸 上：1日は、天候に関わらず、山福田体育館で活動します。（会場都合により）  
陸上（中学生の部）：10月から中学生対象の陸上教室が始まっています。今月も毎週土曜日に活動予定です。