

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
活動場所						筋力トレーニング 9:00~17:00
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	せらにしタウンセンター					
卓球	山福田体育館					陸上 9:00~10:30 <small>(天候に関わらず山福田 体育館)</small>
サッカー	津田スポーツ広場					中学生の部 18:00~19:30
ビーチバレー、バドミントン	津田体育館					
ウォーキング	せらにしタウンセンター（集合）					
山歩会	県内外の山					
						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 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 <small>(予備日) 13:30~15:30</small>			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 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 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 <small>(予備日) 13:30~15:30</small>			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 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
30				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

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。