

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12月

日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6			
腹部杯 ふれあい マラソン 大会	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 マシンメンテのため 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 ※11:00 ~17:00	卓球 16:00~17:30		
	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	バドミントン 19:30~21:30		
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00				
7	8	9	10	11	12	13			
世羅駅伝 競走大会	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	卓球 16:00~17:30		
				ウォーキング 9:00~		陸上 お休み 中学生の部 お休み	バドミントン 19:30~21:30		
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00				
14	15	16	17	18	19	20			
世羅駅伝 競走大会	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	卓球 16:00~17:30		
	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 お休み 中学生の部 お休み	バドミントン 19:30~21:30		
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00				
21	22	23	24	25	26	27			
	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 お休み	卓球 16:00~17:30		
				ウォーキング 9:00~		陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30	バドミントン 19:30~21:30		
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00				
28	29	30	31	1/1		年末年始 お休み ⇒ 1月4日(日)まで			
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング お休み	新春登山 黒川明神山	活動場所 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 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 : せらにしタウンセンター（集合） 山歩会 : 県内外の山				
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00							