

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

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1/1	2	3
	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	1月4日(日)まで、 お正月休み	
	ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		午前6時30分 集合出発 せらにし青少年旅行村 (裏)農道の登山口		
4	5	6	7	8	9	10
	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
	ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 小学生の部 中学生の部 お休み
	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		
				ウォーキング お休み		
11	12	13	14	15	16	17
	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
	ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 小学生の部 中学生の部 お休み
18	19	20	21	22	23	24
	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
	ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30
	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		
				ウォーキング 9:00~		
25	26	27	28	29	30	31
	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
	ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ピーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30

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	津田体育館(冬季)
ピーチバレー、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

筋トレ	: 12日は祝日のためお休みです。
陸上	: 10日、17日は都合によりお休みです。
ウォーキング	: 8日は都合によりお休みです。
グラウンドゴルフ	: 7日、21日が天候不良の場合、いずれも翌日を予備日としています。