令和4年4月　スケジュール表

更新日：R4.5.13

とういんフレンドリークラブ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	【赤字記載について】 赤字にて記載の内容につきましては、更新日時点では未定及び予定となっております。そのため、変更となる場合があります。ご了承ください。 ☀…夏期のため、会場変更の場合があります。 ※…通常会場より、変更となってます。 詳しくは、お電話にてお問い合わせください。 とういんフレンドリークラブ ☎28-8090　9：00～17：00 火曜日を除く平日				E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E18　やさしいヨガ 総合体育館　10:45～11:45 E10　バレトン 武道館　10:50～11:50	C10　女子バレーボール 総合体育館　9:00～12:00 C11　ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート　8:15～9:15 C12　ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート　9:20～10:20 E21　硬式テニス 中央テニスコート　10:30～11:30
					E16　スローステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6　ヒップホップダンス 武道館　17:00～18:00	
					E26　ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E13　ズンバ(夜) 総合体育館　18:30～19:30 E19　四季ヨガ 商工会館　18:45～19:45 E20　フローヨガ 商工会館　19:55～20:55	
3	4	5	6	7	8	9
	E2　ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4　フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5　いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7　健康太極拳 武道館　9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館　9：30～10：30	E3　ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E11　ズンバ(木) 武道館　11：00～12：00	E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E18　やさしいヨガ 総合体育館　10:45～11:45 E12　ズンバ(金) 武道館　11:00～12:00	C11　ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート　8:15～9:15 C12　ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート　9:20～10:20 E21　硬式テニス 中央テニスコート　10:30～11:30
	E6　クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1　クラシックバレエキッズ 総合体育館　15:30～16:30 C3　リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E22　ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ　13:30～15:30	E23　ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E24　ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15：00～17：00	E14　リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E15　スローステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5　体操 総合体育館　16:20～17:30	E16　スローステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6　ヒップホップダンス 武道館　17:00～18:00	C7　ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館　13:00～14:20 C8　ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館　14:20～15:40
	C2　ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00		E25　ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 総合体育館　19：00～21：00	E26　ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E19　四季ヨガ 商工会館　18:45～19:45 E20　フローヨガ 商工会館　19:55～20:55	
10	11	12	13	14	15	16
	E1　シニア健康体操 福祉センター　9:30～11:30 E2　ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4　フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5　いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7　健康太極拳 武道館　9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館　9：30～10：30 E9 バレトン(水)星 総合体育館　10：50～11：50	E3　ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E11　ズンバ(木) 武道館　11：00～12：00	E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E18　やさしいヨガ 総合体育館　10:45～11:45 E10　バレトン 武道館　10:50～11:50	C10　女子バレーボール 総合体育館　9:00～12:00 C11　ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート　8:15～9:15 C12　ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート　9:20～10:20 E21　硬式テニス 中央テニスコート　10:30～11:30
	E6　クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1　クラシックバレエキッズ 総合体育館　15:30～16:30 C3　リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E22　ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ　13:30～15:30	E23　ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E24　ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15：00～17：00	E14　リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E15　スローステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5　体操 総合体育館　16:20～17:30	E16　スローステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6　ヒップホップダンス 武道館　17:00～18:00	C7　ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館　13:00～14:20 C8　ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館　14:20～15:40
	C2　ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19：00～21：00	E25　ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C9　ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館　17：30～18：50 C10 女子バレーボール 総合体育館　19：00～21：00	E26　ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E13　ズンバ(夜) 総合体育館　18：30～19：30 E19　四季ヨガ 商工会館　18:45～19:45 E20　フローヨガ 商工会館　19:55～20:55	
17	18	19	20	21	22	23
	E2　ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4　フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5　いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7　健康太極拳 武道館　9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館　9：30～10：30	E3　ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E11　ズンバ(木) 武道館　11：00～12：00	E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E18　やさしいヨガ 総合体育館　10:45～11:45 E12　ズンバ(金) 武道館　11:00～12:00	C11　ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート　8:15～9:15 C12　ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート　9:20～10:20 E21　硬式テニス 中央テニスコート　10:30～11:30
	E6　クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1　クラシックバレエキッズ 総合体育館　15:30～16:30 C3　リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E22ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ　13:30～15:30	E23　ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E24　ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15：00～17：00	E14　リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E15　スローステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5　体操 総合体育館　16:20～17:30	E16　スローステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6　ヒップホップダンス 武道館　17:00～18:00	
	C2　ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19：00～21：00	E25　ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C9　ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館　17：30～18：50 C10 女子バレーボール 総合体育館　19：00～21：00	E26　ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E19　四季ヨガ 商工会館　18:45～19:45 E20　フローヨガ 商工会館　19:55～20:55	
24	25	26	27	28	29	30
	C10 女子バレーボール 総合体育館　9：00～12：00 E1　シニア健康体操 福祉センター　9:30～11:30 E2　ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4　フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5　いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7　健康太極拳 武道館　9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館　9：30～10：30 E9 バレトン(水)星 総合体育館　10：50～11：50	E3　ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E11　ズンバ(木) 武道館　11：00～12：00		
	E6　クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1　クラシックバレエキッズ 総合体育館　15:30～16:30 C3　リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E22　ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ　13:30～15:30	E23　ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E24　ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15：00～17：00	E14　リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E15　スローステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5　体操 総合体育館　16:20～17:30		
	C2　ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19：00～21：00	E25　ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 総合体育館　19：00～21：00		