

日	月	火	水	木	金	土
						1 O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 O12 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
2	3 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 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プ 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	4 E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	5 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	6 E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45～10:45 E11 スズンバ(木) 武道館 11:00～12:00	7 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	8 O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 O12 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 O7 ジュニアハードミント(初心者) 武道館 13:00～14:20 O8 ジュニアハードミント(レディアップ) 総合体育館 14:20～15:40
			E23 ゴルフ①(水・屋) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・屋) 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 総合体育館 17:00～18:00	
			E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50	E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 E13 スズンバ(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	
9	10 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	11 E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	12 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	13 E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45～10:45 E11 スズンバ(木) 武道館 11:00～12:00	14 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 スズンバ(金) 武道館 11:00～12:00	15 G10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00 O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 O12 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
			E23 ゴルフ①(水・屋) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・屋) 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 総合体育館 17:00～18:00	
			E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	G10 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	
16	17 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	18 E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	19 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	20 E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45～10:45 E11 スズンバ(木) 武道館 11:00～12:00	21 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	22 G10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00 O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 O12 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
			E23 ゴルフ①(水・屋) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・屋) 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 総合体育館 17:00～18:00	
			E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50 G10 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 スズンバ(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	
23	24 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	25 E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	26 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	27 E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45～10:45 E11 スズンバ(木) 武道館 11:00～12:00	28 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 スズンバ(金) 武道館 11:00～12:00	29 G10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00 O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 O12 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
			E23 ゴルフ①(水・屋) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・屋) 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 総合体育館 17:00～18:00	
			E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	G10 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	
30	31 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 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プ 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					
		【赤字記載について】 赤字にて記載の内容につきましては、更新日時時点で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、変更となっております。 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				