令和4年7月

スケジュール表

更新日：R4.6.10

とういんフレンドリークラブ

※通常会場と異なります。

【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

日	月	火	水	木	金	土
					1 E17 インナーシェイプヨガ(初級) ☀商工会館 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 ☀商工会館 10:50～11:50 E15 スロースステップ女子部 ☀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 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	2 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
3	4 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 ☀総合体育館 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) 福祉センター 16:00～17:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	5 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小 19:00～21:00	6 E7 健康太極拳 商工会館 9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館 9:30～10:30 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	7 E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) ☀商工会館 9:45～10:45 E11 ズンバ(木) ☀商工会館 11:00～12:00 E14 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30 E15 スロースステップ男子部 武道館 13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 武道館 15:15～16:15 C5 体操 武道館 16:20～17:30	8 E17 インナーシェイプヨガ(初級) ☀商工会館 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) ☀商工会館 11:00～12:00 E16 スロースステップ女子部 ☀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 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	9 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
10	11 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 ☀総合体育館 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) 福祉センター 16:00～17:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	12 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00	13 E7 健康太極拳 商工会館 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	14 E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) ☀福祉センター 9:45～10:45 E11 ズンバ(木) ☀福祉センター 11:00～12:00 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 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	15 E17 インナーシェイプヨガ(初級) ☀福祉センター 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 10:45～11:45 E12 バレトン ☀福祉センター 10:50～11:50 E16 スロースステップ女子部 ☀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 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	16 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 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
17	18 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	19 E212ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00	20 E7 健康太極拳 商工会館 9:30～11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館 9:30～10:30 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	21 E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) ☀福祉センター 9:45～10:45 E11 ズンバ(木) ☀福祉センター 11:00～12:00 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 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	22 E17 インナーシェイプヨガ(初級) ☀商工会館 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) ☀商工会館 11:00～12:00 E16 スロースステップ女子部 ☀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 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	23 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 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
24	25 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 ☀総合体育館 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) 福祉センター 16:00～17:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	26 E22ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00	27 E7 健康太極拳 商工会館 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	28 C13 夏の短期教室 ジュニアバドミントン(朝) 総合体育館 9:15～10:30 E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) ☀商工会館 9:45～10:45 E11 ズンバ(木) ☀商工会館 11:00～12:00 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 C13 夏の短期教室 ジュニアバドミントン(夕) 総合体育館 17:30～18:45 C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00～21:00	29 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 C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00
31						