

日	月	火	水	木	金	土
<p>【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。</p> <p>*...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。</p> <p>詳しくは、お電話にてお問い合わせください。</p> <p>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</p>				<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 福祉センター 9:45~10:45</p> <p>E11 ズンバ(木) 福祉センター 11:00~12:00</p>	<p>E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30</p> <p>E18 やさしいヨガ 総合体育館 10:45~11:45</p> <p>E19 パレトン 武道館 10:50~11:50</p>	<p>C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00</p> <p>E8 パレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30</p> <p>E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30</p> <p>E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E11 ズンバ(木) 武道館 11:00~12:00</p> <p>E10 パレトン(金) 9/16の振替</p>	<p>E17 インナーシェイプヨガ(初級) 福祉センター 9:30~10:30</p> <p>E18 やさしいヨガ 総合体育館 10:45~11:45</p> <p>E19 ズンバ(金) 福祉センター 11:00~12:00</p> <p>E10 パレトン 武道館 10:50~11:50</p>	<p>C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30</p>	
<p>E6 クラシックバレエ *総合体育館 14:00~15:00</p> <p>C1 クラシックバレエキッズ *総合体育館 16:00~17:00</p> <p>C3 リズム運動(月) *総合体育館 16:00~17:00</p>	<p>E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30~14:30</p> <p>E15 スローステップ男子部 武道館 13:50~15:00</p> <p>C4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>E16 スローステップ女子部 *武道館 13:30~14:30</p> <p>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00</p>	<p>C7 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:20~10:20</p>		
<p>C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00</p>	<p>E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50</p> <p>C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>E1 シニア健康体操 福祉センター 9:30~11:30</p> <p>E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00</p> <p>E8 パレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30</p> <p>E9 パレトン(水)星 総合体育館 10:50~11:50</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E11 ズンバ(木) 武道館 11:00~12:00</p> <p>E10 パレトン(金) 講師都合により休</p>	<p>E17 インナーシェイプヨガ(初級) 福祉センター 9:30~10:30</p> <p>E18 やさしいヨガ 総合体育館 10:45~11:45</p> <p>E19 パレトン 武道館 10:50~11:50</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30</p>	
<p>E6 クラシックバレエ *総合体育館 14:00~15:00</p> <p>C1 クラシックバレエキッズ *総合体育館 16:00~17:00</p> <p>C3 リズム運動(月) *福祉センター 16:00~17:00</p>	<p>E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30</p> <p>E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30~14:30</p> <p>E15 スローステップ男子部 武道館 13:50~15:00</p> <p>C4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>E16 スローステップ女子部 *武道館 13:30~14:30</p> <p>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00</p>	<p>C7 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C8 ジュニアハードミント(ベルアップ) 総合体育館 14:20~15:40</p>		
<p>C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00</p>	<p>E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50</p> <p>C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E13 ズンバ(夜) 総合体育館 18:30~19:30</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E13 ズンバ(夜) 総合体育館 18:30~19:30</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00</p> <p>E8 パレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00</p> <p>E8 パレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30</p> <p>E9 パレトン(水)星 総合体育館 10:50~11:50</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E11 ズンバ(木) 武道館 11:00~12:00</p>	<p>E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30</p> <p>E18 顔ヨガ 総合体育館 10:45~11:45</p> <p>E13 ズンバ(金) 武道館 11:00~12:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30</p>	
<p>C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30</p> <p>E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30~14:30</p> <p>E15 スローステップ男子部 武道館 13:50~15:00</p> <p>C4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>E16 スローステップ女子部 *武道館 13:30~14:30</p> <p>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30</p>		
<p>C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00</p>	<p>E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50</p> <p>C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	<p>E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>	
25	26	27	28	29	30	
<p>E1 シニア健康体操 総合体育館 9:30~11:30</p> <p>E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00</p> <p>E8 パレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30</p> <p>E9 パレトン(水)星 総合体育館 10:50~11:50</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 武道館 9:45~10:45</p> <p>E11 ズンバ(木) 武道館 11:00~12:00</p>	<p>E17 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30</p> <p>E18 顔ヨガ 総合体育館 10:45~11:45</p> <p>E13 ズンバ(金) 武道館 11:00~12:00</p>		
<p>E6 クラシックバレエ *総合体育館 14:00~15:00</p> <p>C1 クラシックバレエキッズ *総合体育館 16:00~17:00</p> <p>C3 リズム運動(月) *総合体育館 16:00~17:00</p>	<p>E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30</p> <p>E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30~14:30</p> <p>E15 スローステップ男子部 武道館 13:50~15:00</p> <p>C4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>E16 スローステップ女子部 *武道館 13:30~14:30</p> <p>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00</p>			
<p>C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00</p>	<p>E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p>	<p>C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50</p> <p>C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00</p>	<p>E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45</p> <p>E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55</p>		