

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *福祉センター 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 *福祉センター 11:00~12:00		E7 健康太極拳 福祉センター 9:30~11:00 E8 バレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30 E11 ズンバ(木) 講師都合により休講	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) *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	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 E10 バレトン *福祉センター 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 *総合体育館 14:00~15:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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	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 福祉センター 13:50~15:00 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	E16 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30 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 福祉センター 18:45~19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55	
7	8	9	10	11	12	13
	E1 シニア健康体操 総合体育館 9:30~11:30 E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *福祉センター 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 *福祉センター 11:00~12:00		E7 健康太極拳 福祉センター 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	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	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 ズンバ(金) *総合体育館 11:00~12:00	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 8:30~9:30 C12 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:40~10:40
	E6 クラシックバレエ *総合体育館 14:00~15:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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	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	E16 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30 E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55	
14	15	16	17	18	19	20
			E8 バレトン(水)月 総合体育館 9:30~10:30 E11 ズンバ(木) 講師都合により休講	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) *福祉センター 9:45~10:45 E11 ズンバ(木) *商工会館 11:00~12:00	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 E10 バレトン *福祉センター 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
		E22 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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	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 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	E16 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30 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 福祉センター 18:45~19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55	
21	22	23	24	25	26	27
	E1 シニア健康体操 総合体育館 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 E11 ズンバ(木) 講師都合により休講	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) 武道館 9:45~10:45 E11 ズンバ(木)	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) *総合体育館 11:00~12:00	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 *総合体育館 14:00~15:00 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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	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 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	E16 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30 E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55	
28	29	30	31	<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。 *...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 火曜日を除く平日</p>		
	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 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00			