

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			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	C11・12・ジュニア硬式テニス E21硬式テニス		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
	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		C10 女子バレーボール 総合体育館 19:00～21:00	E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	
7	8	9	10	11	12	13
	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 E16 スローステップ女子部 総合体育館 9:50～10:50 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 やさしいバレー 総合体育館 9:30～10:30 E9 バレー(水) 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) 商工会館 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) 商工会館 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 武道館 16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・星) 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 13:45～14:45 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	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	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	
14	15	16	17	18	19	20
	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 E16 スローステップ女子部 総合体育館 9:50～10:50 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 やさしいバレー 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 E10 バレー(金) 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 武道館 16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・星) 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 13:45～14:45 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	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		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	
21	22	23	24	25	26	27
	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 E16 スローステップ女子部 総合体育館 9:50～10:50 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 やさしいバレー 総合体育館 9:30～10:30 E9 バレー(水) 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) 商工会館 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) 商工会館 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 12:30～13:30 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 16:00～17:00	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 13:45～14:45 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	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	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	
28	29	30	31	【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		
	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 E16 スローステップ女子部 総合体育館 9:50～10:50 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 やさしいバレー 総合体育館 9:30～10:30			
	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 武道館 16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E23 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 16:00～17:00			
		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			