

日	月	火	水	木	金	土
						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
2	3	4	5	6	7	8
	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 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 *福祉センター 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 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) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 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	E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) *武道館 9:45～10:45 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 バレー(金) *商工会館 10:50～11:50 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 総合体育館 17:00～18:00	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 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(ベテラフ) 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 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 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	
9	10	11	12	13	14	15
	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) *商工会館 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 *商工会館 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 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) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 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	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	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 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00	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 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(ベテラフ) 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	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	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	18	19	20	21	22
	E1 シニア健康体操 総合体育館 9:30～11:30	E212 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 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 C6 ヒップホップダンス 7/21の振替	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 スローステップ男子部 商工会館 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 総合体育館 17:00～18:00	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 バレー(金) *商工会館 10:50～11:50 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00 C6 ヒップホップダンス 休講	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	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 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	
23	24	25	26	27	28	29
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 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 *商工会館 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 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) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 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	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 スローステップ男子部 商工会館 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	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 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00	C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00 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	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 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	
30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【赤字記載について】</p> <p>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。</p> <p>*…夏期のため、会場変更の場合があります。</p> <p>※…通常会場より、変更となります。</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</p> </div>				
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 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 *商工会館 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 16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00					