

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			E7 健康太極拳 福祉センター 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) *福祉センター 9:45~10:45 E11 ズンパ(木) 福祉センター 11:00~12:00	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	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 商工会館 13:45~14:45		
		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 ジュニアハードミント初級(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 E13 ズンパ(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	
6	7	8	9	10	11	12
	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		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) *商工会館 9:45~10:45		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	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 商工会館 13:45~14:45		
	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	
13	14	15	16	17	18	19
					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	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		C9 ジュニアハードミント初級(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	
20	21	22	23	24	25	26
	E1 シニア健康体操 文化センター 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		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) *商工会館 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	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 商工会館 13:45~14:45		
	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	
27	28	29	30	31		
	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		E7 健康太極拳 商工会館 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) *商工会館 9:45~10:45 E11 ズンパ(木) 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	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 商工会館 13:45~14:45		
	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	

【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