

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|----|--|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| | 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 やさしいバレーン 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 バレーン(金) 武道館 10:50~11:50 | G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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 G1 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) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 | 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 | G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 | | | |
| | C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | | E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | C9 ジュニアパドミント初級(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 ズンバ(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 | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| | | | E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00 E8 やさしいバレーン 総合体育館 9:30~10:30 E9 バレーン(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) 武道館 11:00~12:00 | G10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00 G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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・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 | 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 | G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 | G7 ジュニアパドミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 G8 ジュニアパドミント(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 | 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 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 | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| | 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 やさしいバレーン 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) 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 バレーン(金) 商工会館 10:50~11:50 | | | |
| | E6 クラシックバレエ 武道館 14:00~15:00 G1 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) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 | 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 | G6 ヒップホップダンス 総合体育館 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 菅尾東小学校 19:00~21:00 | E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | C9 ジュニアパドミント初級(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 ズンバ(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 | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| | 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 やさしいバレーン 総合体育館 9:30~10:30 E9 バレーン(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 | G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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 G1 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) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 | 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 | G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 | G7 ジュニアパドミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 G8 ジュニアパドミント(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 菅尾東小学校 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 | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | | | |
| | 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 | | <p>E11 ズンバ(木) E12 ズンバ(金) E13 ズンバ(夜) 講師都合により10月休講</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> | | | | | |
| | E6 クラシックバレエ 武道館 14:00~15:00 G1 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 | C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00 | | | | | | |