

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30~11:00 <b>E8 やさしいバレー</b> 総合体育館 9:30~10:30  <b>E23 ゴルフ①(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 <b>E24 ゴルフ②(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00  <b>E25 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 武道館 9:45~10:45 <del>E11 ズンバ(木)</del> 武道館 11:00~12:00  <b>E14 リラックスストレッチ</b> 総合体育館 13:30~14:30 <b>E15 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45~14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 総合体育館 15:15~16:15 <b>C5 体操</b> 総合体育館 16:20~17:30  <b>G9 ジュニアバドミントン初級(夜)</b> 総合体育館 17:30~18:50 <b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00	<b>C11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15~9:15 <b>C12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20~10:20 <b>E21 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30~11:30	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	<b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館 10:00~11:00 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 武道館 11:00~12:00		<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30~11:00 <b>E8 やさしいバレー</b> 総合体育館 9:30~10:30 <b>E9 バレー(水)</b> 総合体育館 10:50~11:50	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 武道館 9:45~10:45 <del>E11 ズンバ(木)</del> 武道館 11:00~12:00  <b>E14 リラックスストレッチ</b> 総合体育館 13:30~14:30 <b>E15 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45~14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 総合体育館 15:15~16:15 <b>C5 体操</b> 総合体育館 16:20~17:30  <b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00	<b>E17 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 武道館 9:30~10:30 <b>E18 やさしいヨガ</b> 総合体育館 10:45~11:45 <del>E12 ズンバ(金)</del> 商工会館 11:00~12:00	<b>C11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15~9:15 <b>C12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20~10:20 <b>E21 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30~11:30
	<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 14:00~15:00 <b>G1 クラシックバレエキップ</b> 総合体育館 16:00~17:00 <b>C3 リズム運動(月)</b> 総合体育館 16:00~17:00	<b>E22 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30~15:30	<b>E23 ゴルフ①(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 <b>E24 ゴルフ②(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00	<b>E14 リラックスストレッチ</b> 総合体育館 13:30~14:30 <b>E15 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45~14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 総合体育館 15:15~16:15 <b>C5 体操</b> 総合体育館 16:20~17:30  <b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00	<b>C6 ヒップホップダンス</b> 総合体育館 17:00~18:00	<b>C7 ジュニアバドミントン(初心者)</b> 総合体育館 13:00~14:20 <b>C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ)</b> 総合体育館 14:20~15:40
	<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00~21:00	<b>E25 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00	<b>E26 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 <b>E19 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45~19:45 <b>E20 フローヨガ</b> 商工会館 19:55~20:55	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	<b>E1 シニア健康体操</b> 福祉センター 9:30~11:30 <b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館 10:00~11:00 <b>E16 スローステップ女子部</b> 総合体育館 9:50~10:50 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 武道館 11:00~12:00		<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30~11:00 <b>E8 やさしいバレー</b> 総合体育館 9:30~10:30	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E11 ズンバ(木)</b> 武道館 11:00~12:00	<b>E17 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 武道館 9:30~10:30 <b>E18 やさしいヨガ</b> 総合体育館 10:45~11:45 <b>E10 バレー(金)</b> 武道館 10:50~11:50	<b>C11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15~9:15 <b>C12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20~10:20 <b>E21 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30~11:30
	<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 14:00~15:00 <b>G1 クラシックバレエキップ</b> 総合体育館 16:00~17:00 <b>C3 リズム運動(月)</b> 総合体育館 16:00~17:00	<b>E22 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30~15:30	<b>E23 ゴルフ①(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 <b>E24 ゴルフ②(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00	<b>E14 リラックスストレッチ</b> 総合体育館 13:30~14:30 <b>E15 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45~14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 総合体育館 15:15~16:15 <b>C5 体操</b> 総合体育館 16:20~17:30  <b>G9 ジュニアバドミントン初級(夜)</b> 総合体育館 17:30~18:50	<b>C6 ヒップホップダンス</b> 総合体育館 17:00~18:00	<b>C7 ジュニアバドミントン(初心者)</b> 総合体育館 13:00~14:20 <b>C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ)</b> 総合体育館 14:20~15:40
	<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		<b>E25 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	<b>G9 ジュニアバドミントン初級(夜)</b> 総合体育館 17:30~18:50	<b>E26 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 <b>E13 ズンバ(夜)</b> 総合体育館 18:30~19:30 <b>E19 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45~19:45 <b>E20 フローヨガ</b> 商工会館 19:55~20:55	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	<b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館 10:00~11:00 <b>E16 スローステップ女子部</b> 総合体育館 9:50~10:50 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 武道館 11:00~12:00		<b>E8 やさしいバレー</b> 総合体育館 9:30~10:30 <b>E9 バレー(水)</b> 総合体育館 10:50~11:50		<b>E17 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 武道館 9:30~10:30 <b>E18 やさしいヨガ</b> 総合体育館 10:45~11:45 <b>E12 ズンバ(金)</b> 商工会館 11:00~12:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 9:00~12:00 <b>C11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15~9:15 <b>C12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20~10:20 <b>E21 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30~11:30
	<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 14:00~15:00 <b>G1 クラシックバレエキップ</b> 総合体育館 16:00~17:00 <b>C3 リズム運動(月)</b> 総合体育館 16:00~17:00	<b>E22 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30~15:30			<b>C6 ヒップホップダンス</b> 総合体育館 17:00~18:00	
	<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00				<b>E26 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 <b>E19 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45~19:45 <b>E20 フローヨガ</b> 商工会館 19:55~20:55	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
	<b>E1 シニア健康体操</b> 福祉センター 9:30~11:30 <b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館 10:00~11:00 <b>E16 スローステップ女子部</b> 総合体育館 9:50~10:50 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 武道館 11:00~12:00		<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30~11:00 <b>E8 やさしいバレー</b> 総合体育館 9:30~10:30	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 武道館 9:45~10:45 <b>E11 ズンバ(木)</b> 商工会館 11:00~12:00		
	<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 14:00~15:00 <b>G1 クラシックバレエキップ</b> 総合体育館 16:00~17:00 <b>C3 リズム運動(月)</b> 総合体育館 16:00~17:00	<b>E22 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30~15:30	<b>E23 ゴルフ①(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 <b>E24 ゴルフ②(水・昼)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00	<b>E14 リラックスストレッチ</b> 総合体育館 13:30~14:30 <b>E15 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45~14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 総合体育館 15:15~16:15 <b>C5 体操</b> 総合体育館 16:20~17:30  <b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00		
	<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		<b>E25 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 総合体育館 19:00~21:00		

【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

11/2 E11 ズンバ(木)  
11/9 E11 ズンバ(木)  
11/10 E12 ズンバ(金)  
  
講師都合により休講  
  
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