

| 日  | 月  | 火                                  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----|--|------------------------------------|--|--|---|--|
|    |  |                                    |  |  | 1   | 2  |
|    | <p><b>【赤字記載について】</b><br/>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。</p> <p>※…夏期のため、会場変更の場合があります。<br/>※…通常会場より、変更となっております。</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<br/>☎28-8090 9:00～17:00</p> |                                    |  |  | <p>E17 インナーシェイプヨガ(初級)<br/>武道館 9:30～10:30<br/>E18 やさしいヨガ<br/>総合体育館 10:45～11:45<br/>E10 パレトン(金)<br/>武道館 10:50～11:50</p> <p>C6 ヒップホップダンス<br/>総合体育館 17:00～18:00<br/>E26 ゴルフ(金・夜)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00<br/>E13 ズンバ(夜)<br/>総合体育館 18:30～19:30<br/>E19 四季ヨガ<br/>商工会館 18:45～19:45<br/>E20 フローヨガ<br/>商工会館 19:55～20:55</p> | <p>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 9:00～12:00<br/>C11 ジュニア硬式テニス低学年<br/>中央テニスコート 8:15～9:15<br/>C12 ジュニア硬式テニス高学年<br/>中央テニスコート 9:20～10:20<br/>E21 硬式テニス<br/>中央テニスコート 10:30～11:30</p> |
| 3  | 4  | 5                                  | 6  | 7  | 8   | 9  |
|    | <p>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E16 スローステップ女子部<br/>総合体育館 9:50～10:50<br/>E4 フラダンス<br/>総合体育館 10:00～11:00<br/>E5 いきいきウォーキング<br/>武道館 11:00～12:00</p>   |                                    | <p>E7 健康太極拳<br/>武道館 9:30～11:00<br/>E8 やさしいパレトン<br/>総合体育館 9:30～10:30</p>                                      | <p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E11 ズンバ(木)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>  | <p>E17 インナーシェイプヨガ(初級)<br/>武道館 9:30～10:30<br/>E18 やさしいヨガ<br/>総合体育館 10:45～11:45<br/>E12 ズンバ(金)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>   | <p>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 9:00～12:00<br/>C11 ジュニア硬式テニス低学年<br/>中央テニスコート 8:15～9:15<br/>C12 ジュニア硬式テニス高学年<br/>中央テニスコート 9:20～10:20<br/>E21 硬式テニス<br/>中央テニスコート 10:30～11:30</p> |
|    | <p>E6 クラシックバレエ<br/>武道館 14:00～15:00<br/>C1 クラシックバレエキップ<br/>武道館 16:00～17:00<br/>C3 リズム運動(月)<br/>総合体育館 16:00～17:00</p>  | E22 ゴルフ(火)<br>グリーンヒルズ 13:30～15:30  | <p>E23 ゴルフ①(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30<br/>E24 ゴルフ②(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00</p>                     | <p>E14 リラックスストレッチ<br/>総合体育館 13:30～14:30<br/>E15 スローステップ男子部<br/>武道館 13:45～14:45<br/>C4 リズム運動(木)<br/>総合体育館 15:15～16:15<br/>C5 体操<br/>総合体育館 16:20～17:30</p> | <p>C6 ヒップホップダンス<br/>総合体育館 17:00～18:00</p>   | <p>G7 ジュニアハードミント(初心者)<br/>総合体育館 13:00～14:20<br/>C8 ジュニアハードミント(ベテラン)<br/>総合体育館 14:20～15:40</p>  |
|    | <p>C2 ジュニアゴルフ<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>   | C10 女子バレーボール<br>菅尾東小学校 19:00～21:00 | E25 ゴルフ(水・夜)<br>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00   | <p>C9 ジュニアハードミント初級(夜)<br/>総合体育館 17:30～18:50<br/>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 19:00～21:00</p>   | <p>E26 ゴルフ(金・夜)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00<br/>E19 四季ヨガ<br/>商工会館 18:45～19:45<br/>E20 フローヨガ<br/>商工会館 19:55～20:55</p>   |  |
| 10 | 11   | 12                                 | 13   | 14   | 15  | 16   |
|    | <p>E1 シニア健康体操<br/>総合体育館 9:30～11:30<br/>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E16 スローステップ女子部<br/>商工会館 9:50～10:50<br/>E4 フラダンス<br/>総合体育館 10:00～11:00<br/>E5 いきいきウォーキング<br/>武道館 11:00～12:00</p>                          |                                    | <p>E7 健康太極拳<br/>武道館 9:30～11:00<br/>E8 やさしいパレトン<br/>総合体育館 9:30～10:30<br/>E9 パレトン(水)<br/>総合体育館 10:50～11:50</p> | <p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E11 ズンバ(木)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>  | <p>E17 インナーシェイプヨガ(初級)<br/>武道館 9:30～10:30<br/>E18 やさしいヨガ<br/>総合体育館 10:45～11:45<br/>E10 パレトン(金)<br/>武道館 10:50～11:50</p>   | <p>C11 ジュニア硬式テニス低学年<br/>中央テニスコート 8:15～9:15<br/>C12 ジュニア硬式テニス高学年<br/>中央テニスコート 9:20～10:20<br/>E21 硬式テニス<br/>中央テニスコート 10:30～11:30</p>                                       |
|    | <p>E6 クラシックバレエ<br/>武道館 14:00～15:00<br/>C1 クラシックバレエキップ<br/>武道館 16:00～17:00<br/>C3 リズム運動(月)<br/>総合体育館 16:00～17:00</p>  | E22 ゴルフ(火)<br>グリーンヒルズ 13:30～15:30  | <p>E23 ゴルフ①(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30<br/>E24 ゴルフ②(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00</p>                     | <p>E14 リラックスストレッチ<br/>総合体育館 13:30～14:30<br/>E15 スローステップ男子部<br/>武道館 13:45～14:45<br/>C4 リズム運動(木)<br/>総合体育館 15:15～16:15<br/>C5 体操<br/>総合体育館 16:20～17:30</p> | <p>C6 ヒップホップダンス<br/>総合体育館 17:00～18:00</p>   | <p>G7 ジュニアハードミント(初心者)<br/>総合体育館 13:00～14:20<br/>C8 ジュニアハードミント(ベテラン)<br/>総合体育館 14:20～15:40</p>  |
|    | <p>C2 ジュニアゴルフ<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>   |                                    | E25 ゴルフ(水・夜)<br>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00   | <p>C9 ジュニアハードミント初級(夜)<br/>総合体育館 17:30～18:50<br/>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 19:00～21:00</p>   | <p>E26 ゴルフ(金・夜)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00<br/>E13 ズンバ(夜)<br/>総合体育館 18:30～19:30<br/>E19 四季ヨガ<br/>商工会館 18:45～19:45<br/>E20 フローヨガ<br/>商工会館 19:55～20:55</p>  |  |
| 17 | 18   | 19                                 | 20   | 21   | 22  | 23   |
|    | <p>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E16 スローステップ女子部<br/>総合体育館 9:50～10:50<br/>E4 フラダンス<br/>総合体育館 10:00～11:00<br/>E5 いきいきウォーキング<br/>武道館 11:00～12:00</p>   |                                    | <p>E7 健康太極拳<br/>武道館 9:30～11:00<br/>E8 やさしいパレトン<br/>総合体育館 9:30～10:30<br/>E9 パレトン(水)<br/>総合体育館 10:50～11:50</p> | <p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E11 ズンバ(木)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>  | <p>E17 インナーシェイプヨガ(初級)<br/>武道館 9:30～10:30<br/>E18 やさしいヨガ<br/>総合体育館 10:45～11:45<br/>E12 ズンバ(金)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>   | <p>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 9:00～12:00<br/>C11 ジュニア硬式テニス低学年<br/>中央テニスコート 8:15～9:15<br/>C12 ジュニア硬式テニス高学年<br/>中央テニスコート 9:20～10:20<br/>E21 硬式テニス<br/>中央テニスコート 10:30～11:30</p> |
|    | <p>E6 クラシックバレエ<br/>武道館 14:00～15:00<br/>C1 クラシックバレエキップ<br/>武道館 16:00～17:00<br/>C3 リズム運動(月)<br/>総合体育館 16:00～17:00</p>  | E22 ゴルフ(火)<br>グリーンヒルズ 13:30～15:30  | <p>E23 ゴルフ①(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30<br/>E24 ゴルフ②(水・昼)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00</p>                     | <p>E14 リラックスストレッチ<br/>総合体育館 13:30～14:30<br/>E15 スローステップ男子部<br/>武道館 13:45～14:45<br/>C4 リズム運動(木)<br/>総合体育館 15:15～16:15<br/>C5 体操<br/>総合体育館 16:20～17:30</p> | <p>C6 ヒップホップダンス<br/>総合体育館 17:00～18:00</p>   |  |
|    | <p>C2 ジュニアゴルフ<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>   |                                    | E25 ゴルフ(水・夜)<br>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00   | <p>C10 女子バレーボール<br/>総合体育館 19:00～21:00</p>  | <p>E26 ゴルフ(金・夜)<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00<br/>E19 四季ヨガ<br/>商工会館 18:45～19:45<br/>E20 フローヨガ<br/>商工会館 19:55～20:55</p>   |  |
| 24 | 25   | 26                                 | 27   | 28   | 29  | 30   |
|    | <p>E1 シニア健康体操<br/>福祉センター 9:30～11:30<br/>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E16 スローステップ女子部<br/>総合体育館 9:50～10:50<br/>E4 フラダンス<br/>総合体育館 10:00～11:00<br/>E5 いきいきウォーキング<br/>武道館 11:00～12:00</p>                        |                                    | <p>E7 健康太極拳<br/>武道館 9:30～11:00<br/>E8 やさしいパレトン<br/>総合体育館 9:30～10:30<br/>E9 パレトン(水)<br/>総合体育館 10:50～11:50</p> | <p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)<br/>武道館 9:45～10:45<br/>E11 ズンバ(木)<br/>商工会館 11:00～12:00</p>  |   |  |
|    | <p>E6 クラシックバレエ<br/>武道館 14:00～15:00<br/>C1 クラシックバレエキップ<br/>武道館 16:00～17:00<br/>C3 リズム運動(月)<br/>総合体育館 16:00～17:00</p>  | E22 ゴルフ(火)<br>グリーンヒルズ 13:30～15:30  |  | <p>E14 リラックスストレッチ<br/>総合体育館 13:30～14:30<br/>E15 スローステップ男子部<br/>武道館 13:45～14:45</p>   | <p>C6 ヒップホップダンス<br/>総合体育館 17:00～18:00</p>   |  |
|    | <p>C2 ジュニアゴルフ<br/>涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>   |                                    |  | C10 女子バレーボール<br>総合体育館 19:00～21:00  |   |  |