

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日	休館日	E8 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 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	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 パレトン(金) 武道館 10:50~11:50 O6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 E26 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E13 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	G10 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
7	8	9	10	11	12	13
			E7 健康太極拳 *武道館 9:30~11:00 E8 やさしいパレトン 総合体育館 9:30~10:30 E9 パレトン(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	G10 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・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 E23 ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00 C1 クラシックバレエキッズ 総合体育館 16:00~17:00	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	O6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00	C7 ジュニアパドミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C8 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	G10 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 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	
14	15	16	17	18	19	20
	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 E16 スローステップ女子部 総合体育館 9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E7 健康太極拳 *武道館 9:30~11:00 E8 やさしいパレトン 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 パレトン(金) 武道館 10:50~11:50	G10 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
	E6 クラシックバレエ 武道館 14:00~15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 16:00~17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	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	O6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00	C7 ジュニアパドミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C8 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	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 E13 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	
21	22	23	24	25	26	27
	E1 シニア健康体操 総合体育館 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 E16 スローステップ女子部 商工会館 9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E7 健康太極拳 *武道館 9:30~11:00 E8 やさしいパレトン 総合体育館 9:30~10:30 E9 パレトン(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	G10 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
	E6 クラシックバレエ 武道館 14:00~15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 16:00~17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	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 C1 クラシックバレエキッズ 総合体育館 16:00~17:00	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	O6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00	C7 ジュニアパドミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C8 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	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 E13 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	
28	29	30	31	【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		
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45~10:45 E16 スローステップ女子部 商工会館 9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E7 健康太極拳 *武道館 9:30~11:00 E8 やさしいパレトン 総合体育館 9:30~10:30			
	E6 クラシックバレエ 武道館 14:00~15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 16:00~17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00					
	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			