

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
<p>【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。</p> <p>※…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。</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>						
5	6	7	8	9	10	11
			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) 武道館 9:45～10:45 E11 ズンパ(木) 商工会館 11:00～12:00	E16 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 10:45～11:45 E12 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 E20 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30 E14 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	C6 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 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 笹尾東小学校 19:00～21:00	E24 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	E25 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	
12	13	14	15	16	17	18
	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 E15 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 9:30～10:30 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 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 ズンパ(木) 商工会館 11:00～12:00	E16 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 10:45～11:45 E12 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 E20 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 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30 E14 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	C6 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		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00		E12 ズンパ(夜) 総合体育館 18:30～19:30 E25 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	
19	20	21	22	23	24	25
	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 E15 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 9:30～10:30 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 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) 武道館 9:45～10:45 E11 ズンパ(木) 武道館 11:00～12:00	E16 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 10:45～11:45 E12 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 E20 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 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30 E14 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	C6 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 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 笹尾東小学校 19:00～21:00	E24 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	E25 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	
26	27	28	29	30	31	
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45～10:45 E15 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 9:30～10:30 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 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 ズンパ(木) 商工会館 11:00～12:00	E16 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 10:45～11:45 E12 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	
	E6 クラシックバレエ 武道館 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30～16:30	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30	C6 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 笹尾東小学校 19:00～21:00	E24 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	E12 ズンパ(夜) 総合体育館 18:30～19:30 E25 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
--	--	--	--	--	---
