令和6年4月

スケジュール表

更新日：R6.3.14

とういんフレンドリークラブ

【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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 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	E16 ｲﾝﾅｰｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ(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 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50	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) ｸﾞﾘｰﾝヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・昼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		
	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	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	
7	8	9	10	11	12	13
	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 E15 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 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 やさしいバレトン 総合体育館 9:30～10:30 E9 バレトン(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	E16 ｲﾝﾅｰｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ(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 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50	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
	C1 クラシックバレエキッズ 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) ｸﾞﾘｰﾝヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・昼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	C7 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ(初心者) 総合体育館 13:00～14:20 C8 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ(ﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟ) 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		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C9 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ初級(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	E12 ズンバ(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	
14	15	16	17	18	19	20
	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) 商工会館 11:00～12:00	E16 ｲﾝﾅｰｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ(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 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50	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ズ 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) ｸﾞﾘｰﾝヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・昼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	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 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ初級(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	E12 ズンバ(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	
21	22	23	24	25	26	27
	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 やさしいバレトン 総合体育館 9:30～10:30 E9 バレトン(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	E16 ｲﾝﾅｰｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ(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 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50	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ズ 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) ｸﾞﾘｰﾝヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E23 ゴルフ(水・昼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	C7 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ(初心者) 総合体育館 13:00～14:20 C8 ｼﾞｭﾆｱﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ(ﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟ) 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	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	
28	29	30				
		C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00				