

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	E2 ストッチ&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 9:30~10:30 E5 いきいきウォーキング *武道館 11:00~12:00		E7 健康大極楽 福祉センター 9:30~11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館 9:30~10:30	E3 ストッチ&かんたんエアロ(木) *福祉センター 9:45~10:45 E11 ズンバ(木) 福祉センター 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 バレー(金) *武道館 10:50~11:50	O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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 総合体育館 13:30~14:30 O1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30~16:30 O3 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	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 O4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15 O5 体操 総合体育館 16:20~17:30	O6 ヒップホップダンス 武道館 16:00~18:00 総合体育館会議室 18:00~20:00		
	O2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	O10 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	O9 ジュニアパドミントン初級(夜) 神田小学校 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 福祉センター 18:45~19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55~20:55		
8	9	10	11	12	13	14	
	E1 シニア健康体操 福祉センター 9:30~11:30 E2 ストッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 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 *商工会館 11:00~12:00		E7 健康大極楽 商工会館 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 ストッチ&かんたんエアロ(木) *商工会館 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) 商工会館 9:30~10:30 E18 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	O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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 総合体育館 13:30~14:30 O1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30~16:30 O3 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	E14 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 総合体育館会議室 13:45~14:45 O4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15 O5 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		
	O2 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		
15	16	17	18	19	20	21	
			E7 健康大極楽 商工会館 9:30~11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館 9:30~10:30	E3 ストッチ&かんたんエアロ(木) *商工会館 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) 商工会館 9:30~10:30 E18 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	O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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	
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	O1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30~16:30 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	E14 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 総合体育館会議室 13:45~14:45 O4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15 O5 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		
	O2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	O10 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	O9 ジュニアパドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30~18:50 O10 女子バレーボール 第一中学校 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		
22	23	24	25	26	27	28	
			E7 健康大極楽 福祉センター 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 ストッチ&かんたんエアロ(木) *商工会館 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) 商工会館 9:30~10:30 E18 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	O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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	
		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	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 O4 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15 O5 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		
	O2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	O10 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	O10 女子バレーボール 笹尾東小学校 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		
29	30						
	E1 シニア健康体操 文化センター和室 9:30~11:30 E2 ストッチ&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						
	E6 クラシックバレエ 総合体育館 13:30~14:30 O1 クラシックバレエキップ 総合体育館 15:30~16:30 O3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00						

【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