

※通常会場と異なります。

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) *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 E6 クラシックバレエ 総合体育館 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 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00	E7 健康太極拳 商工会館 9:30~11:00 E8 やさしいバレトン 総合体育館 9:30~10:30 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E3 ストレッチ&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 E13 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E14 スローステップ男子部 総合体育館会議室 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 C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00~21:00	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 バレトン(金) *商工会館 10:50~11:50 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 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	G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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
7	8	9	10	11	12	13
	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) *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 E6 クラシックバレエ 総合体育館 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 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00	E7 健康太極拳 福祉センター 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 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E3 ストレッチ&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 E13 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E14 スローステップ男子部 総合体育館会議室 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 C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00~21:00	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 バレトン(金) *商工会館 10:50~11:50 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 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	G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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
14	15	16	17	18	19	20
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00	E7 健康太極拳 商工会館 9:30~11:00 E8 やさしいバレトン 総合体育館 9:30~10:30 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E3 ストレッチ&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 E13 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E14 スローステップ男子部 総合体育館会議室 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 C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00~21:00	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 バレトン(金) *商工会館 10:50~11:50 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 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	G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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
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) *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 E6 クラシックバレエ 総合体育館 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 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00	E7 健康太極拳 福祉センター 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 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	G14 夏の短期教室 ジュニアバドミントン 神田小学校 9:15~10:30 E3 ストレッチ&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 E13 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E14 スローステップ男子部 総合体育館会議室 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 C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00~21:00	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 バレトン(金) *商工会館 10:50~11:50 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00 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	G11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 G12 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
28	29	30	31	<p>【赤字記載について】</p> <p>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。</p> <p>*…夏期のため、会場変更の場合があります。</p> <p>※…通常会場より、変更となります。</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 ☎28-8090 9:00~17:00 火曜日を除く平日</p>		
	E2 ストレッチ&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 E6 クラシックバレエ 総合体育館 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 C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 菅尾東小学校 19:00~21:00	E7 健康太極拳 福祉センター 9:30~11:00			