

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<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。 ※…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>				<p>G14 夏の短期練習 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 G9 ジュニアバドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30～18:50 G10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	<p>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 G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00</p>	<p>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</p>
4	5	6	7	8	9	10
	<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</p>		<p>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</p>	<p>G14 夏の短期練習 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	<p>E6 クラシックバレエ 総合体育館 13:30～14:30 G1 クラシックバレエキッズ 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</p>	<p>E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30</p>	<p>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</p>	<p>E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30～14:30</p>	<p>G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00</p>	
		<p>G10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	<p>G10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	<p>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</p>	
11	12	13	14	15	16	17
		<p>E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30</p>	<p>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</p>			<p>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</p>
		<p>G2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	<p>G10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	<p>G10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	
18	19	20	21	22	23	24
	<p>E1 シニア健康体操 文化センター 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</p>		<p>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</p>	<p>G14 夏の短期練習 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	<p>E6 クラシックバレエ 総合体育館 13:30～14:30 G1 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</p>	<p>E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00</p>	
		<p>G10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	<p>G9 ジュニアバドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30～18:50 G10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	<p>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</p>	
25	26	27	28	29	30	31
	<p>E1 シニア健康体操 文化センター 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</p>		<p>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</p>	<p>G14 夏の短期練習 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</p>	<p>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</p>	
	<p>E6 クラシックバレエ 総合体育館 13:30～14:30 G1 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</p>	<p>E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>G6 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00～18:00</p>	
		<p>G10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	<p>G9 ジュニアバドミントン初級(夜) 神田小学校 17:30～18:50 G10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	<p>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</p>	