令和6年11月	スケジュール表				更新日: R6.8.28 とういんフレンドリークラス	
B	月	火	水	*	金	±
【赤字記載について】 赤字にで記載の内容につ 了承ください。 ※…夏期のため、会場変 ※…通常会場より、変更 詳しくは、お電話にてま 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	記となってます。 お問い合わせください <i>。</i> ・	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	1 E16 イナーシェイフョか(初級) 商工会館 9:30~10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45~11:45 E10・パレン(金) 商工会館 10:50~11:50 E26 ゴルフ(金・屋) 楽価ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館・第一会議室17:30~18:30 E12 ズンパ(夜) 総合体育館・第一会議室18:30~19:30 E25 ゴルフ(金・夜) 源価ゴルフ俱楽部 18:00~20:00 E18 四季ヨガ 商工会館 18:45~19:45 E19 フローヨガ	2 C11 ジュニア硬式テニス価学年 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 9:20~01:20 E20 硬式テニス 中央テニスコート 10:30~11:30 C7 ジュニアパ・ミント(初の者) 神田小学校 13:00~14:20 C8 ジュニアパ・ミント(ル・ルアラブ) 神田小学校 14:20~15:40
3	4	5	6	7	商工会館 19:55~20:55 8	9
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス [*] 13:30~15:30	E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00 E8 やさしいペレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 総はゴルフ俱楽部 13:33~15:30 E23 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30	商工会館 9:40~10:40 E11 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50 E13 リラックスストレッチ 総合体育館第一会議室1330~1430 E14 スローステップ男子部 武道館 13:45~14:45	E16 インナーシェイプョカ"(初級) 商工会館 9:30~10:30 E17 やさしいョガ 総合体育館・第一会議室10:45~11:45 E10 パレトン(金) 商工会館 10:50~11:50 E26 ゴルフ(金・屋) 源仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館・第一会議室17:00~18:00	011 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 012 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 07 ジュニアルトジンン(初心者) 神田小学校 13:00~14:20 08 ジュニアルトジンン(初心アケア) 神田小学校 14:20~15:40
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C10 女子パレーボール 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	C4リズム運動(木) 武道館 15:15~16:15 C5 体展 武道館 16:20~17:30 C9 ジュニアバ・シンク初級(夜) 神田小学校 17:30~18:50 C10 女子パレーボール 第一中学校 19:00~21:00	涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00 E18 四季ヨガ	
					商工会館 19:55~20:55	
10	11 E1 シニア健康体操 総合体育館第一会議室9:30~11:30 E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:40~10:40 E15 スロース-ップ女子部 商工会館 9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館第全録室9:30~10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 10:50~11:00	12	13 E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00 E8 やさしいパレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E9 パレトン(水) 総合体育館・第一会議室10:50~11:50	商工会館 9:40~10:40 E11 ズンパ(木) 商工会館 10:50~11:50	15 E16 インナーシェイフョカ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45~11:45 E10 パレトン(金) 商工会館 10:50~11:50	16 011 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 012 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 クラシックパレエ 武道館 13:30~14:30 C1 クラシックパレエキッズ 総合体育館・第2会議室15:30~16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 16:00~17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンビルズ 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 15:30~17:30	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) 武道館 15:15~16:15 C5 体操 武道館 16:20~17:30	涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館・第一会議室17:00~18:00	
	涼仙ゴルフ倶楽部 17:30~19:30		涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		総合体育館等 - 会議室18:30~19:30 E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E18 四季ヨガ 商工会館 18:45~19:45 E19 フローヨガ 商工会館 19:55~20:55	
17	18 E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月)	19	20 E7 健康太極拳	21 F3 7 blunfをからたら、T7円(本)	22 E16 インナーシェイプ ヨカ (初級)	23 C11 ジュニア確プテニス併業年
	正式道館 9:45~10:45 E15 スローステップ女子部 総合体育館:第一会雑室9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館:第2会議室9:30~10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00 E6 クラシックパレエ	E22 ゴルフ(火)	正	商工会館 9:40~10:40 E11 ズンパ(木)	商工会館 9:30~10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 9:38 (25~11:45 E10 パレトン(金) 商工会館 10:50~11:50	ロー・スー・スー・スー・マー・ロッティスコート 8:15~9:15 012 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
	武道館 13:30~14:30 C1 クラシックパレエキッズ 総合体育館・第2会議室15:30~16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 16:00~17:00	グリーンヒルズ 13:30~15:30	深仙ゴルブ俱楽部 13:30~15:30 E23 ゴルブ(水・昼②) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30	総合体育館・第一会議室1:30-0-14:30 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) 武道館 15:15~16:15 C5 体操 武道館 16:20~17:30	涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館・第一会議室17:00~18:00	
	涼仙ゴルフ倶楽部 17:30~19:30		涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	
24	25	26	27	28	29	30
	E1 シニア健康体操 福祉センター 9:30~11:30 E2 ストレットをかかたた以770月) 武道館 9:45~10:45 E15 スローステップ女子部 総合体育館:第二金議室9:50~10:50 E4 フラダンス 総合体育館:第1金議室9:30~10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00 E6 クラシックパレエ 武道館 13:30~14:30 C1 クラシックパレエキッズ 総合体育館:第2会議室15:30~16:30 C3 リズム運動所) 武道館 16:00~17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンとルズ 13:30~15:30	E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00 E8 やさしいペレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E9 パレトン(水) 総合体育館・第一会議室10:50~11:50 総合体育館・第一会議室10:50~11:50 に 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 15:30~17:30	E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40~10:40 E11 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50		
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C10 女子パレーボール 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 女子パレーポール	E18 四季ヨガ 商工会館 18:45~19:45 E19 フローヨガ 商工会館 19:55~20:55	C13 ジュニア卓球(短期教室) 2F卓球室 18:30~21:00