

日	月	火	水	木	金	土
<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、更新日時時点で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。 ※…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>1</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 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・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 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 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) 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</p>	<p>2</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 C7 ジュニアパドミントン(初心者) 神田小学校 13:00～14:20 C8 ジュニアパドミントン(ベテラン) 神田小学校 14:20～15:40</p>
3	4	5	6	7	8	9
			<p>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</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E11 ズンパ(木) 商工会館 10:50～11:50</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 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・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 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</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 C7 ジュニアパドミントン(初心者) 神田小学校 13:00～14:20 C8 ジュニアパドミントン(ベテラン) 神田小学校 14:20～15:40</p>
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>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</p>	<p>E13 リラックスストレッチ 総合体育館 第一会議室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) 武道館 15:15～16:15 C5 体操 武道館 16:20～17:30</p>		
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	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	<p>C9 ジュニアパドミントン初級(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</p>	<p>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</p>	
10	11	12	13	14	15	16
	<p>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 第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 10:50～11:00</p>		<p>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</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E11 ズンパ(木) 商工会館 10:50～11:50</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 第一会議室10:45～11:45 E10 パレトン(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 武道館 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 第二会議室15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>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</p>	<p>E13 リラックスストレッチ 総合体育館 第一会議室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) 武道館 15:15～16:15 C5 体操 武道館 16:20～17:30</p>	<p>E26 ゴルフ(金・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 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</p>	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<p>C9 ジュニアパドミントン初級(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</p>	<p>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) 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</p>	
17	18	19	20	21	22	23
	<p>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 第一会議室9:50～10:50 E4 フラダンス 総合体育館 第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00～12:00</p>		<p>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</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E11 ズンパ(木) 商工会館 10:50～11:50</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 第一会議室10:45～11:45 E10 パレトン(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 武道館 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 第二会議室15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>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</p>	<p>E13 リラックスストレッチ 総合体育館 第一会議室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) 武道館 15:15～16:15 C5 体操 武道館 16:20～17:30</p>	<p>E26 ゴルフ(金・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 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</p>	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<p>C9 ジュニアパドミントン初級(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</p>	<p>E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00</p>	
24	25	26	27	28	29	30
	<p>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 第一会議室9:50～10:50 E4 フラダンス 総合体育館 第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00～12:00</p>		<p>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</p>	<p>E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E11 ズンパ(木) 商工会館 10:50～11:50</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 第一会議室10:45～11:45 E10 パレトン(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 武道館 13:30～14:30 C1 クラシックバレエキップ 総合体育館 第二会議室15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>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</p>	<p>E13 リラックスストレッチ 総合体育館 第一会議室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) 武道館 15:15～16:15 C5 体操 武道館 16:20～17:30</p>	<p>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第一会議室17:00～18:00</p>	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	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	<p>C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00～21:00</p>	<p>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</p>	<p>G13 ジュニア卓球(短期教室) 2F卓球室 18:30～21:00</p>