

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *武道館 9:40~10:40 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 10:50~11:50		E7 健康太極拳 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 ストレッチ&かんたんエアロ(木) *福祉センター 9:40~10:40 E11 ズンバ(木) 福祉センター 10:50~11:50	E16 イナーシェイブヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30 E17 やさしいヨガ 総合体育館 10:45~11:45 E10 バレー(金) *武道館 10:50~11:50	E20 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~7:30 C11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~8:55 C12 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~9:55
	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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 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 15:00~17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 13:30~14:30 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	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 総合体育館会議室 17:00~18:00	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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	C9 ジュニアハードミント(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 E18 四季ヨガ 福祉センター 18:45~19:45 E19 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 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 9:40~10:40 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 10:50~11:50		E7 健康太極拳 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	E16 イナーシェイブヨガ(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 E10 バレー(金) *商工会館 10:50~11:50	E20 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~7:30 C11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~8:55 C12 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~9:55
	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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 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 15:00~17:00	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	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 17:00~18:00	C7 ジュニアハードミント(初心者) 神田小学校 13:00~14:20 C8 ジュニアハードミント(レベルアップ) 神田小学校 14:20~15:40
	C2 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 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	
15	16	17	18	19	20	21
			E7 健康太極拳 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	E16 イナーシェイブヨガ(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 E10 バレー(金) *商工会館 10:50~11:50	E20 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~7:30 C11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~8:55 C12 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~9:55
	G1 クラシックバレエキップ 総合体育館 14:00~16:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	G1 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・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	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	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 17:00~18:00	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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	C9 ジュニアハードミント(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	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 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	
22	23	24	25	26	27	28
			E7 健康太極拳 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	E16 イナーシェイブヨガ(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 E10 バレー(金) *商工会館 10:50~11:50	E20 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~7:30 C11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~8:55 C12 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~9:55
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 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 15:00~17:00	E13 リラックスストレッチ 総合体育館 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) 総合体育館 15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 16:20~17:30	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 17:00~18:00	C7 ジュニアハードミント(初心者) 神田小学校 13:00~14:20 C8 ジュニアハードミント(レベルアップ) 神田小学校 14:20~15:40
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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	C10 女子バレーボール 第一中学校 19:00~21:00	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	
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 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 10:50~11:50	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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、変更となっております。</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> </div>				
	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					