

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<p><b>【赤字記載について】</b>            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。            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>			<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30～11:00 <b>E8 やさしいバレーン</b> 総合体育館・第1会議室9:30～10:30	<b>E9 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E11 ズンバ(木)</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>E16 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 商工会館 9:30～10:30 <b>E17 やさしいヨガ</b> 総合体育館・第1会議室10:45～11:45 <b>E10 バレトン(金)</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>G11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15～9:15 <b>G12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20～10:20 <b>E20 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30～11:30
		<b>E21 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30～15:30	<b>E22 ゴルフ(水・星①)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 <b>E23 ゴルフ(水・星②)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	<b>E13 リラックスストレッチ</b> 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 <b>E14 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45～14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 武道館 15:15～16:15 <b>C5 体操</b> 武道館 16:20～17:30	<b>E26 ゴルフ(金・星)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 <b>G6 ヒップホップダンス</b> 総合体育館・第1会議室17:00～18:00	
		<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00～21:00	<b>E24 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<b>C9 ジュニアハードミント初級(夜)</b> 神田小学校 17:30～18:50 <b>G10 女子バレーボール</b> 第一中学校 19:00～21:00	<b>E12 ズンバ(夜)</b> 総合体育館・第1会議室18:30～19:30 <b>E25 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 <b>E18 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45～19:45 <b>E19 フローヨガ</b> 商工会館 19:55～20:55	
6	7	8	9	10	11	12
	<b>E1 シニア健康体操</b> 福祉センター 9:30～11:30 <b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E15 スローステップ女子部</b> 総合体育館・第1会議室9:50～10:50 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30～11:00 <b>E8 やさしいバレーン</b> 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 <b>E9 バレトン(水)</b> 総合体育館・第1会議室10:50～11:50	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E11 ズンバ(木)</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>E16 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 商工会館 9:30～10:30 <b>E17 やさしいヨガ</b> 総合体育館・第1会議室10:45～11:45 <b>E10 バレトン(金)</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>G11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15～9:15 <b>G12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20～10:20 <b>E20 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30～11:30	
<b>E6 クラシックバレエ</b> 総合体育館・第1会議室 13:30～14:30 <b>C1 クラシックバレエキッズ</b> 総合体育館・第2会議室15:30～16:30 <b>C3 リズム運動(月)</b> 武道館 16:00～17:00	<b>E21 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30～15:30	<b>G1 クラシックバレエキッズ</b> 総合体育館・第2会議室15:30～16:30 <b>E22 ゴルフ(水・星①)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 <b>E23 ゴルフ(水・星②)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	<b>E13 リラックスストレッチ</b> 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 <b>E14 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45～14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 武道館 15:15～16:15 <b>C5 体操</b> 武道館 16:20～17:30	<b>E26 ゴルフ(金・星)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 <b>G6 ヒップホップダンス</b> 武道館 17:00～18:00	<b>G7 ジュニアハードミント(初心者)</b> 神田小学校 13:00～14:20 <b>C8 ジュニアハードミント(レベルアップ)</b> 神田小学校 14:20～15:40	
<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00～21:00	<b>E24 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 第一中学校 19:00～21:00	<b>E25 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 <b>E18 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45～19:45 <b>E19 フローヨガ</b> 商工会館 19:55～20:55		
13	14	15	16	17	18	19
			<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30～11:00 <b>E8 やさしいバレーン</b> 総合体育館・第1会議室9:30～10:30	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E11 ズンバ(木)</b> 武道館 10:50～11:50	<b>E16 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 武道館 9:30～10:30 <b>E17 やさしいヨガ</b> 総合体育館・第1会議室10:45～11:45 <b>E10 バレトン(金)</b> 武道館 10:50～11:50	<b>G11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15～9:15 <b>G12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20～10:20 <b>E20 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30～11:30
	<b>E21 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30～15:30	<b>E22 ゴルフ(水・星①)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 <b>E23 ゴルフ(水・星②)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	<b>E13 リラックスストレッチ</b> 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 <b>E14 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45～14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 武道館 15:15～16:15 <b>C5 体操</b> 武道館 16:20～17:30	<b>E26 ゴルフ(金・星)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 <b>G6 ヒップホップダンス</b> 武道館 17:00～18:00		
<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00～21:00	<b>E24 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<b>C9 ジュニアハードミント初級(夜)</b> 神田小学校 17:30～18:50 <b>G10 女子バレーボール</b> 第一中学校 19:00～21:00	<b>E25 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 <b>E18 四季ヨガ</b> 福祉センター 18:45～19:45 <b>E19 フローヨガ</b> 福祉センター 19:55～20:55		
20	21	22	23	24	25	26
	<b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E15 スローステップ女子部</b> 総合体育館・第1会議室9:50～10:50 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>E7 健康太極拳</b> 武道館 9:30～11:00 <b>E8 やさしいバレーン</b> 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 <b>E9 バレトン(水)</b> 総合体育館・第1会議室10:50～11:50	<b>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木)</b> 商工会館 9:40～10:40	<b>E16 インナーシェイプヨガ(初級)</b> 商工会館 9:30～10:30 <b>E17 やさしいヨガ</b> 総合体育館・第1会議室10:45～11:45 <b>E10 バレトン(金)</b> 商工会館 10:50～11:50	<b>G11 ジュニア硬式テニス低学年</b> 中央テニスコート 8:15～9:15 <b>G12 ジュニア硬式テニス高学年</b> 中央テニスコート 9:20～10:20 <b>E20 硬式テニス</b> 中央テニスコート 10:30～11:30	
<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 13:30～14:30 <b>C1 クラシックバレエキッズ</b> 総合体育館・第2会議室15:30～16:30 <b>C3 リズム運動(月)</b> 武道館 16:00～17:00	<b>E21 ゴルフ(火)</b> グリーンヒルズ 13:30～15:30	<b>E22 ゴルフ(水・星①)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 <b>E23 ゴルフ(水・星②)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	<b>E13 リラックスストレッチ</b> 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 <b>E14 スローステップ男子部</b> 武道館 13:45～14:45 <b>C4 リズム運動(木)</b> 武道館 15:15～16:15 <b>C5 体操</b> 武道館 16:20～17:30	<b>E26 ゴルフ(金・星)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 <b>G6 ヒップホップダンス</b> 総合体育館・第1会議室17:00～18:00	<b>G7 ジュニアハードミント(初心者)</b> 神田小学校 13:00～14:20 <b>C8 ジュニアハードミント(レベルアップ)</b> 神田小学校 14:20～15:40	
<b>C2 ジュニアゴルフ</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00～21:00	<b>E24 ゴルフ(水・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 第一中学校 19:00～21:00	<b>E12 ズンバ(夜)</b> 総合体育館・第1会議室18:30～19:30 <b>E25 ゴルフ(金・夜)</b> 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 <b>E18 四季ヨガ</b> 商工会館 18:45～19:45 <b>E19 フローヨガ</b> 商工会館 19:55～20:55		
27	28	29	30	31		
	<b>E1 シニア健康体操</b> 福祉センター 9:30～11:30 <b>E2 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(月)</b> 商工会館 9:40～10:40 <b>E15 スローステップ女子部</b> 総合体育館・第1会議室9:50～10:50 <b>E4 フラダンス</b> 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 <b>E5 いきいきウォーキング</b> 商工会館 10:50～11:50			<b>E11 ズンバ(木)</b> 商工会館 10:50～11:50		
<b>E6 クラシックバレエ</b> 武道館 13:30～14:30 <b>C1 クラシックバレエキッズ</b> 総合体育館・第2会議室15:30～16:30 <b>C3 リズム運動(月)</b> 武道館 16:00～17:00	<b>G10 女子バレーボール</b> 菅尾東小学校 19:00～21:00			<b>G10 女子バレーボール</b> 第一中学校 19:00～21:00		