

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 E15 スローステップ女子部 総合体育館・第1会議室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 10:50～11:50		E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30	E9 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1会議室10:45～11:45 E20 裸式テニス 商工会館 10:50～11:50	G11 ジュニア裸式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 G12 ジュニア裸式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E20 裸式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30
	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2会議室15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 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 15:30～17:30	E13 リラックスストレッチ 総合体育館・第1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 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	E26 ゴルフ(金・昼) 総合体育館 15:30～17:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館・第1会議室17:00～18:00	G7 ジュニアハードミント(初心者) 神田小学校 13:00～14:20 G8 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 17:30～19:30	G10 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	G13 ジュニア卓球(短期教室) 2F卓球室 18:30～21:00
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) 武道館 9:40～10:40 E15 スローステップ女子部 総合体育館・第1会議室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 10:55～11:55		E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E9 バレー(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50	E9 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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	G11 ジュニア裸式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 G12 ジュニア裸式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E20 裸式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ9:00～12:00
	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2会議室15:30～16:30 C3 リズム運動(月) 武道館 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 15:30～17:30	E13 リラックスストレッチ 総合体育館・第1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) 総合体育館 15:15～16:15 C5 体操 総合体育館 16:20～17:30 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ19:00～21:00	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2会議室17:00～18:00	G7 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00～14:20 G8 ジュニアハードミント(レベルアップ) 総合体育館 14:20～15:40
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	G10 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) 総合体育館 17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ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	G13 ジュニア卓球(短期教室) 2F卓球室 18:30～21:00
15	16	17	18	19	20	21
	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・第1会議室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 10:50～11:50		E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30	E9 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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	G11 ジュニア裸式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 G12 ジュニア裸式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E20 裸式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ9:00～12:00
	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2会議室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 15:30～17:30	E13 リラックスストレッチ 総合体育館・第1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) 総合体育館 15:15～16:15 C5 体操 総合体育館 16:20～17:30 C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ19:00～21:00	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1会議室17:00～18:00	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	G10 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) 総合体育館 17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ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	G13 ジュニア卓球(短期教室) 2F卓球室 18:30～21:00
22	23	24	25	26	27	28
	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 9:40～10:40 E15 スローステップ女子部 総合体育館・第1会議室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 10:50～11:50		E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E9 バレー(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50	E9 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40	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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	G11 ジュニア裸式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 G12 ジュニア裸式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E20 裸式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ9:00～12:00
	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2会議室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 15:30～17:30	E13 リラックスストレッチ 総合体育館・第1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) 総合体育館 15:15～16:15 C5 体操 総合体育館 16:20～17:30 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ19:00～21:00		
	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	C9 ジュニアハードミント初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館アリーナ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	31	<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>			
休館日	休館日	休館日				