

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。 ※…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>とういんフレンズリーグクラブ ☎28-8090 9:00~17:00 火曜日を除く平日</p>						<p>O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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>
2	3	4	5	6	7	8
<p>E1 シニア健康体操 総合文化センター和室 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 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 10:50~11:50</p>	<p>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 第一会議室9:30~10:30</p>	<p>E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<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>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 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50</p>	<p>O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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) 総合体育館 16:00~17:00</p>	<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>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</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) 総合体育館 15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>O9 ジュニアハードソフト初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00~21:00</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 C6 ヒップホップダンス初心者 総合体育館 第一会議室17:00~18:00</p>	<p>E12 ズンパ(夜) 総合体育館 第二会議室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>
9	10	11	12	13	14	15
<p>E1 シニア健康体操 総合文化センター和室 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 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 10:50~11:50</p>	<p>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 第一会議室9:30~10:30 E9 バレー(水) 総合体育館 第一会議室10:50~11:50</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<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>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 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50</p>	<p>O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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) 総合体育館 16:00~17:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</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) 総合体育館 15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>O9 ジュニアハードソフト初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00~21:00</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 C6 ヒップホップダンス初心者 総合体育館 第一会議室17:00~18:00</p>	<p>E12 ズンパ(夜) 総合体育館 第二会議室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>
16	17	18	19	20	21	22
<p>体育館・武道館 停電</p>	<p>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 10:50~11:50</p>	<p>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 第一会議室9:30~10:30 E9 バレー(水) 総合体育館 第一会議室10:50~11:50</p>	<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>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 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50</p>	<p>O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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) 総合体育館 16:00~17:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</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) 総合体育館 15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>O9 ジュニアハードソフト初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00~21:00</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 C6 ヒップホップダンス初心者 総合体育館 第一会議室17:00~18:00</p>	<p>E12 ズンパ(夜) 総合体育館 第二会議室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>
23	24	25	26	27	28	29
<p>体育館・武道館 停電予備日 (解放可能性有)</p>	<p>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 10:50~11:50</p>	<p>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 第一会議室9:30~10:30 E9 バレー(水) 総合体育館 第一会議室10:50~11:50</p>	<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>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 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50</p>	<p>O11 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15~9:15 O12 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) 総合体育館 16:00~17:00</p>	<p>E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p>	<p>E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</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) 総合体育館 15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 16:20~17:30</p>	<p>O9 ジュニアハードソフト初級(夜) 総合体育館 17:30~18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00~21:00</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 C6 ヒップホップダンス初心者 総合体育館 第一会議室17:00~18:00</p>	<p>E12 ズンパ(夜) 総合体育館 第二会議室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>
30	31					