

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
<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。</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>とういんフレンドリークラブ ☎28-8090 9:00～17:00 火曜日を除く平日</p>				<p>E17 イナーシェイフヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第1会議室10:45～11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30</p>	
			<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第1会議室13:30～14:30 E15 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 C7 キッズバドミントン幼児クラス 総合体育館 16:30～17:30 C10 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45 C11 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②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30</p>		
4	5	6	7	8	9	10
				<p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>E17 イナーシェイフヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第1会議室10:45～11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30</p>
		E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>E23 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第1会議室13:30～14:30 E15 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>E26 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第1会議室17:00～18:00</p>	<p>C8 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C9 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15～15:30</p>
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	C11 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00		<p>E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 E19 四季ヨガ 商工会館 18:45～19:45 E20 フローヨガ 商工会館 19:55～20:55</p>	
11	12	13	14	15	16	17
	<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&amp;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 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</p>		<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレトン 総合体育館 第1会議室9:30～10:30 E9 バレトン(水) 総合体育館 第1会議室10:50～11:50</p>	<p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>E17 イナーシェイフヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第1会議室10:45～11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30 C11 女子バレーボール 城山小学校 9:00～11:30</p>
	<p>E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>E23 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E11 ヒーリング体操ラフィアー 武道館13:30～14:30</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第1会議室13:30～14:30 E15 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>E26 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第1会議室17:00～18:00</p>	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30		E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	<p>C7 キッズバドミントン幼児クラス 総合体育館 16:30～17:30 C10 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45</p>	<p>E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 E19 四季ヨガ 商工会館 18:45～19:45 E20 フローヨガ 商工会館 19:55～20:55</p>	
18	19	20	21	22	23	24
	<p>E2 ストレッチ&amp;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 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</p>		<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレトン 総合体育館 第1会議室9:30～10:30</p>	<p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>E17 イナーシェイフヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第1会議室10:45～11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30 C11 女子バレーボール 城山小学校 9:00～11:30</p>
	<p>E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>E23 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E11 ヒーリング体操ラフィアー 武道館13:30～14:30</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第1会議室13:30～14:30 E15 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>E26 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第1会議室17:00～18:00</p>	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30		E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C11 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00	<p>E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00 E13 ズンバ(夜) 総合体育館 第1会議室18:30～19:30 E19 四季ヨガ 福祉センター 18:45～19:45 E20 フローヨガ 福祉センター 19:55～20:55</p>	
25	26	27	28	29	30	31
	<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&amp;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 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</p>		<p>E7 健康太極拳 武道館 9:30～11:00 E8 やさしいバレトン 総合体育館 第1会議室9:30～10:30 E9 バレトン(水) 総合体育館 第1会議室10:50～11:50</p>	<p>E3 ストレッチ&amp;かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>E17 イナーシェイフヨガ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第1会議室10:45～11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50</p>	<p>C11 女子バレーボール 城山小学校 9:00～11:30 C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30</p>
	<p>E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00</p>	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	<p>E23 ゴルフ(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E11 ヒーリング体操ラフィアー 武道館13:30～14:30</p>	<p>E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第1会議室13:30～14:30 E15 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>C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第1会議室17:00～18:00</p>	<p>C8 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C9 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15～15:30</p>
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30		E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C11 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00	<p>E13 ズンバ(夜) 総合体育館 第1会議室18:30～19:30</p>	