

| 日 | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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> | | 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 第2会議室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 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50 | E17 イナーヴィエフヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第2会議室10:45~11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50 | C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~* C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~* E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~* C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00~10:30 | |
| | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 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 | E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 商工会館 13:45~14:45 C4 リズム運動(木) 総合体育館 第2会議室15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 第2会議室6:20~17:30 | C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第2会議室17:00~18:00 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 | C8 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハードミント(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 |
| | | 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 | C7 キッズハードミント初級クラス(45分講座) 総合体育館 ①部16:00~②部16:45~ C10 ジュニアハードミント初級(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 | 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 E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| E1 シニア健康体操 文化センター 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 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 商工会館 10:50~11:50 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 第2会議室9:30~10:30 E9 バレー(水) 総合体育館 第2会議室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 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50 | E17 イナーヴィエフヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第2会議室10:45~11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50 | C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~* E18 やさしいヨガ 中央テニスコート 8:55~* E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~* C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00~10:30 |
| E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館 第2会議室14:00~15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 第2会議室16:00~17:00 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 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 | E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 商工会館 13:45~14:45 C4 リズム運動(木) 総合体育館 第2会議室15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 第2会議室6:20~17:30 | C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第2会議室17:00~18:00 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 | C8 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハードミント(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 |
| 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 | C7 キッズハードミント初級クラス(45分講座) 総合体育館 ①部16:00~②部16:45~ C10 ジュニアハードミント初級(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 | E13 ズンバ(夜) 武道館18:30~19:30 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 E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 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 商工会館 10:50~11:50 E16 スローステップ女子部 文化センター和室9:50~10:50 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 第2会議室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 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50 | E17 イナーヴィエフヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第2会議室10:45~11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50 | C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~* E18 やさしいヨガ 中央テニスコート 8:55~* E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~* |
| E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館 第2会議室14:00~15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 第2会議室16:00~17:00 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 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 | E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 商工会館 13:45~14:45 C4 リズム運動(木) 総合体育館 第2会議室15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 第2会議室6:20~17:30 | C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第2会議室17:00~18:00 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 | C8 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハードミント(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 |
| 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 | | 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 E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 9:40~10:40 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 商工会館 10:50~11:50 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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 第2会議室9:30~10:30 E9 バレー(水) 総合体育館 第2会議室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 E12 ズンバ(木) 商工会館 10:50~11:50 夏の短期教室ジュニアハードミント初級 総合体育館 9:15~10:30 | E17 イナーヴィエフヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館 第2会議室10:45~11:45 E10 バレー(金) 商工会館 10:50~11:50 | C13 ジュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 7:55~* C14 ジュニア硬式テニス高学年 中央テニスコート 8:55~* E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30~* |
| E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館 第2会議室14:00~15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 第2会議室16:00~17:00 | | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 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 | E14 リラックスストレッチ 総合体育館 第2会議室13:30~14:30 E15 スローステップ男子部 商工会館 13:45~14:45 C4 リズム運動(木) 総合体育館 第2会議室15:15~16:15 C5 体操 総合体育館 第2会議室6:20~17:30 | C6 ヒップホップダンス 総合体育館 第2会議室17:00~18:00 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 | C8 ジュニアハードミント(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハードミント(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 |
| 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 | | 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 E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 9:40~10:40 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 商工会館 10:50~11:50 | | | | 夏の短期教室ジュニアハードミント初級 総合体育館 9:15~10:30 | | |
| E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館 第2会議室14:00~15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 第2会議室16:00~17:00 | | | | | | |
| 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 | | C11 女子バレーボール 総合体育館19:00~21:00 | | |