

更新日：R7.7.25
とういんフレンドリークラブ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 やさしいバドミントン 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 E9 バレトン(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 イナナーシェイフ 3勁(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 バレトン(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		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16:20～17:30	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2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	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	
7	8	9	10	11	12	13
	E1 シニア健康体操 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) 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 やさしいバドミントン 総合体育館・第1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 イナナーシェイフ 3勁(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	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
	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		E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館・第1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1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1会議室15:15～16:15 C5 体操 総合体育館・第1会議室16:20～17:30 C7 キッズバドミントン幼児クラス(45分講座) 総合体育館 ①部16:00～②部16:45～ C10 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45	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	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
	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		E13 ズンバ(夜) 総合体育館・第1会議室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	
14	15	16	17	18	19	20
			E7 健康太極拳 商工会館 9:30～11:00 E8 やさしいバドミントン 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 E9 バレトン(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 イナナーシェイフ 3勁(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	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1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1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1会議室15:15～16:15 C5 体操 総合体育館・第1会議室16:20～17:30 C7 キッズバドミントン幼児クラス(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	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	
	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	
21	22	23	24	25	26	27
	E1 シニア健康体操 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) 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 総合体育館・第1会議室9:50～10:50		休館日	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 イナナーシェイフ 3勁(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	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1会議室14:00～15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館・第1会議室 16:00～17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	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1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1会議室15:15～16:15 C5 体操 総合体育館・第1会議室16:20～17:30	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	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
	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	E13 ズンバ(夜) 総合体育館・第1会議室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	
28	29	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 総合体育館・第1会議室9:50～10:50					
	E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館・第1会議室14:00～15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館・第1会議室16:00～17:00					
		C11 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00～21:00				

【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。

※…夏期のため、会場変更の場合が