

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--|---|---|---|---|---|-----------------------------------|
| | | | | | | 1 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館・第一会議室 14:00~15:00 | E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 | 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・第一会議室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 インナーシェイヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室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 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 | 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 | |
| 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 | E11 ヒーリング体操ラフィーラ 総合体育館・第一会議室13:30~14:30 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星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・第一会議室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 | E26 ゴルフ(金・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星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・第一会議室17:00~18:00 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 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 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 E16 スローステップ女子部 総合体育館・第一会議室9:50~10:50 | 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・第一会議室9:30~10:30 E9 バレトン(水) 総合体育館・第一会議室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 インナーシェイヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45~11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50~11:50 | 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 | 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 | 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 | |
| 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 | 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・第一会議室13:30~14:30 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星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・第一会議室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 | E26 ゴルフ(金・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星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・第一会議室17:00~18:00 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 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・第一会議室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 | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 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 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 E16 スローステップ女子部 総合体育館・第一会議室9:50~10:50 | 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・第一会議室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 | 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 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 | 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 | 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 | |
| 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 | 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・第一会議室13:30~14:30 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星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・第一会議室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 | E26 ゴルフ(金・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星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・第一会議室17:00~18:00 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 総合体育館 14:15~15:30 | C8 ジュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 ジュニアハドミントン(ヘルアップ) 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 | E7 キッズドシン・幼児クラス(45分講座) ①部16:00~②部16:45~ C10 ジュニアハドミントン初級(夜) 総合体育館・第一会議室17:30~18:45 C11 女子バレーボール 総合体育館・第一会議室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 | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| E8 やさしいバレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E9 バレトン(水) 総合体育館・第一会議室10:50~11:50 | 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・第一会議室13:30~14:30 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30~17:30 | 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 インナーシェイヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45~11:45 E10 バレトン(金) 商工会館 10:50~11:50 | C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00~10:30 | C12 小学生バレーボール 総合体育館 9:00~10:30 | 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 武道館 14:00~15:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00 | | E14 リラックスストレッチ 総合体育館・第一会議室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 | E26 ゴルフ(金・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星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・第一会議室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 | E13 ズンバ(夜) 総合体育館・第一会議室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 | 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 | | | |
| 30 | | | | | | | |

無料体験ができます！

おひとり、2教室まで体験ができます。
(おなじ教室を2回体験することはできません)
お友達といっしょに参加もOK!
電話受付が可能ですがお気軽にお電話ください。

