

令和7年11月

スケジュール表

更新日：R7.12.12
とういんフレンドリークラブ

日	月	火	水	木	金	土
						1 C13 シュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 シ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
2	3	4	5	6	7	8
			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	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 インナーシェイプ(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 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	C13 シュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 シ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
	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	E11 ヒーリング体操ラフィアー 総合体育館・第一会議室 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 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 シ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・第一会議室 17:00～18:00	C8 シュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C9 シ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	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		
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	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 インナーシェイプ(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 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	C13 シュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 シ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アー 総合体育館・第一会議室 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・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		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 やさしいバレー 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 バレー(金) 商工会館 10:50～11:50	C13 シュニア硬式テニス低学年 中央テニスコート 8:15～9:15 C14 シ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
	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アー 総合体育館・第一会議室 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 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 シ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・第一会議室 17:00～18:00	C8 シュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C9 シ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		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	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 インナーシェイプ(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 バレー(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
		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アー 総合体育館・第一会議室 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 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	
30						つづけられるかしら・・・ 私でもできるのかしら・・・ なんだか不安だわ

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。お気軽にお電話ください。