

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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1会議室9:50~10:50		E7 健康太極拳 武道館 9:30~11:00 E8 やさしいハーベスト 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 パレトン(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) 涼仙ゴルフ俱楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ俱楽部 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ俱楽部 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 E13 ズンバ(火) 総合体育館・第一会議室18:30~19:30	C8 シュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 シュニアハドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30
	C2 シュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C11 女子バレーボール 笠尾東小学校 19:00~21:00	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	C7 キッズトジンドル幼児クラス(45分講座) ①部16:00~②部16:45~ C10 シュニアトミントン(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	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) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	
8	9	10	11	12	13	14
	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) 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 やさしいハーベスト 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E9 パレトン(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 パレトン(金) 商工会館 10:50~11:50	O13 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ俱楽部 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ俱楽部 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 シュニアハドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:15 C9 シュニアハドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15~15:30
	C2 シュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C11 女子バレーボール 笠尾東小学校 19:00~21:00	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ俱楽部 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(火) 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	
15	16	17	18	19	20	21
	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 やさしいハーベスト 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		O13 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ俱楽部 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ俱楽部 13:30~15:30	
	C2 シュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C11 女子バレーボール 笠尾東小学校 19:00~21:00	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	C7 キッズトジンドル幼児クラス(45分講座) ①部16:00~②部16:45~ C10 シュニアトミントン(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	E27 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	
22	23	24	25	26	27	28
	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 やさしいハーベスト 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E9 パレトン(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 パレトン(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) 涼仙ゴルフ俱楽部 13:30~15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ俱楽部 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) 涼仙ゴルフ俱楽部 15:30~17:30 E28 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ俱楽部 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 シュニアゴルフ 涼仙ゴルフ俱楽部 17:30~19:30	C11 女子バレーボール 笠尾東小学校 19:00~21:00	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	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) 涼仙ゴルフ俱楽部 18:00~20:00	
29	30	31	【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、会場変更の場合があります。 ※通常会場より、変更となってます。詳しくは、お電話にてお問い合わせください。 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			