

令和8年1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 1	金 2	土 3
【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、変更となっております。			年末年始のお知らせ  休館日 12/29(月)～	休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
	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	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30分(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 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	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・金①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラククスストレッチ 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・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・金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	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	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	
11	12	13	14	15	16	17
			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30分(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 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
		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・金①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラククスストレッチ 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・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・金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	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	
18	19	20	21	22	23	24
	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	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30分(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 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
	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・金①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラククスストレッチ 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・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・金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	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	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	
25	26	27	28	29	30	31
	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	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30分(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 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
	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・金①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラククスストレッチ 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・金②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E28 ゴルフ(金・金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	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	