令和8年5月　スケジュール表

更新日：R8.3.30
とういんフレンドリークラブ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
【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					E10 バレトン(金) 商工会館 10:50～11:50 E26 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 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 E28 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C10 女子バレーボール 総合体育館9:00～12:00
3	4	5	6	7	8	9
				休館日	E17 インナーシェイプヨガ(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 E26 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E13 ラテンダンス(夜) 総合体育館・第一会議室19:00～20:00 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 E28 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	C12 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 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 C11 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30 C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C8 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
	C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00			
10	11	12	13	14	15	16
	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 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50	E17 インナーシェイプヨガ(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 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 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 C11 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 C2 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13:20～14:20 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 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30	E26 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	
	C1 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	C6 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～ C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45 C10 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 E28 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	
17	18	19	20	21	22	23
	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 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50	E17 インナーシェイプヨガ(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 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 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 C11 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 C2 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13:20～14:20 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 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30	E26 ゴルフ(金・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・昼②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C8 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
	C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	C10 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	C6 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～ C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00	E13 ラテンダンス(夜) 総合体育館・第一会議室19:00～20:00 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 E28 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	
24	25	26	27	28	29	30
	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 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50	E17 インナーシェイプヨガ(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 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 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 C11 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 C2 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13:20～14:20 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 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30		
	C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	C10 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	C10 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00		