

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月)* 商工会館9:40~10:40(5月分として開講) E4 フラダンス(5月分として開講) 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* 商工会館 10:50~11:50(5月分として開講) 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 1(5月分として開講) C2 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	E7 健康太極拳 武道館 9:15~10:30 E8 やさしいバレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 武道館 10:45~11:45	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 インナーエイフヨガ(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 1(5月分として開講) 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) 商工会館 18:45~19:45 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	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 16:45~17:30 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	短期教室 卓球(前期) 卓球室 18:30~20:30
7	8	9	10	11	12	13
	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) 商工会館 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 商工会館 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	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	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 インナーエイフヨガ(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	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		E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		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	短期教室 卓球(前期) 卓球室 18:30~20:30
14	15	16	17	18	19	20
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 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 商工会館 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 9:15~10:30 E8 やさしいバレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 武道館 10:45~11:45	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 インナーエイフヨガ(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		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 16:45~17:30 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	短期教室 卓球(前期) 卓球室 18:30~20:30
21	22	23	24	25	26	27
	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) 商工会館 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 商工会館 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 9:15~10:30 E8 やさしいバレトン 総合体育館・第一会議室9:30~10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 武道館 10:45~11:45	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 インナーエイフヨガ(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	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	短期教室 卓球(前期) 卓球室 18:30~20:30
28	29	30	【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。			
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 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 商工会館 10:50~11:50* E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00~15:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00				