

令和8年9月

スケジュール表

更新日：R8.8.5
とういんフレンドリークラブ

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
【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。 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			E7 健康太極拳 商工会館 9:15～10:30 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 商工会館 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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(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 7:55～※ C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 8:55～※ E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30～※ C11 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 総合体育館・第1会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラックスストレッチ※ 商工会館13:30～14:30 E15 スローステップ男子部※ 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 C3 リズム運動(木) 総合体育館・第1会議室15:15～16:15 C4 体操 総合体育館・第1・2会議室16:20～17:30 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)1部 総合体育館 17:30～18:30 C9 ジュニアバドミントン初級(夜)2部 総合体育館 18:30～19:30	E26 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	
6	7	8	9	10	11	12
	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1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 商工会館 9:15～10:30 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E9 バレー(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50 E29 練功十八法(中国式健康体操) 商工会館 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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(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 7:55～※ C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 8:55～※ E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30～※ 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 総合体育館・第1会議室14:00～15:00 C2 リズム運動(月)※ 総合体育館・第1会議室16:00～17:00 C21★ 体操(月)★※ 総合体育館・第1会議室17:00～18:00		E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第1会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラックスストレッチ※ 商工会館13:30～14:30 E15 スローステップ男子部※ 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 C3 リズム運動(木) 総合体育館・第1会議室15:15～16:15 C4 体操 総合体育館・第1・2会議室16:20～17:30	E26 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・星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1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	
13	14	15	16	17	18	19
	E1 シニア健康体操 文化センター和室 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1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 商工会館 9:15～10:30 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E9 バレー(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50 E29 練功十八法(中国式健康体操) 商工会館 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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(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 7:55～※ C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 8:55～※ E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30～※ 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 総合体育館・第1会議室14:00～15:00 C2 リズム運動(月)※ 総合体育館・第1会議室16:00～17:00 C21★ 体操(月)★※ 総合体育館・第1会議室17:00～18:00		E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第1会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラックスストレッチ※ 商工会館13:30～14:30 E15 スローステップ男子部※ 総合体育館・第1会議室13:30～14:30 C3 リズム運動(木) 総合体育館・第1会議室15:15～16:15 C4 体操 総合体育館・第1・2会議室16:20～17:30	E26 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・星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		E13 ラテンダンス(夜) 総合体育館・第1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	
20	21	22	23	24	25	26
		E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E23 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	休館日	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1会議室10:45～11:45 E10 バレー(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 7:55～※ C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 8:55～※ E21 硬式テニス 中央テニスコート 6:30～※
			E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00		E26 ゴルフ(金・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・星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				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	9/26稲部小 修学旅行6年
27	28	29	30			
	E1 シニア健康体操 文化センター和室 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1会議室9:50～10:50		E7 健康太極拳 商工会館 9:15～10:30 E8 やさしいバレー 総合体育館・第1会議室9:30～10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 商工会館10:45～11:45			
	E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館・第1会議室14:00～15:00 C2 リズム運動(月)※ 総合体育館・第1会議室16:00～17:00 C21★ 体操(月)★※ 総合体育館・第1会議室17:00～18:00		E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第1会議室13:20～14:20			
	C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30					