

日	月	火	水	木	金	土
						1
【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						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～※
2	3	4	5	6	7	8
	E4 フラダンス 総合体育館・第2会議室9:30～10:30 E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 9:40～10:40 ↓7月分として開講 ↓7月分として開講 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 E9 バレト(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50 E29 緑功十八法(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 短期教室ジュニアバドミントン 総合体育館 9:15～10:30	E17 インナーシェイプ(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 バレト(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	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1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 リラクسس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	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	C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45	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	
9	10	11	12	13	14	15
	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1会議室9:50～10:50					
	E6 大人から始めるクラシックバレエ 総合体育館・第2会議室 10:45～11:45	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		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		E28 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	
16	17	18	19	20	21	22
	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 緑功十八法(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 短期教室ジュニアバドミントン 総合体育館 9:15～10:30	E17 インナーシェイプ(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 バレト(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	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1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 リラクسس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・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	C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45	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	
23	24	25	26	27	28	29
	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 E9 バレト(水) 総合体育館・第1会議室10:50～11:50 E29 緑功十八法(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 短期教室ジュニアバドミントン 総合体育館 9:15～10:30	E17 インナーシェイプ(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 バレト(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～※
	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	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1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 リラクسس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・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		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	
30	31					
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 商工会館 9:40～10:40 E5 いきいきウォーキング 商工会館 10:50～11:50 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					