令和8年12月　スケジュール表

更新日：R8.11.16
とういんフレンドリークラブ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	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 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
		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　13:30～14:30 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	
			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)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	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（後期） 卓球室　18:30～20:30
6	7	8	9	10	11	12
	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　9:15～10:30 E8 やさしいバレトン 総合体育館･第一会議室9:30～10:30 E9 バレトン（水） 総合体育館･第一会議室10:50～11:50 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 C21★　体操（月）★ 総合体育館　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　スロースステップ男子部 武道館　13:30～14:30 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2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（後期） 卓球室　18:30～20:30
13	14	15	16	17	18	19
	E1　シニア健康体操 福祉センター　9:45～11:30 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　9:15～10:30 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 C21★　体操（月）★ 総合体育館　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　スロースステップ男子部 武道館　13:30～14:30 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　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	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（後期） 卓球室　18:30～20:30
20	21	22	23	24	25	26
	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　9:15～10:30 E8 やさしいバレトン 総合体育館･第一会議室9:30～10:30 E9 バレトン（水） 総合体育館･第一会議室10:50～11:50 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
	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 C21★　体操（月）★ 総合体育館　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　スロースステップ男子部 武道館　13:30～14:30 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（後期） 卓球室　18:30～20:30
27	28	29	30	31		
	E1　シニア健康体操 福祉センター　9:45～11:30 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					
	E6　大人から始めるクラシックバレエ 武道館　14:00～15:00					
	C1　ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　17:30～19:30					

休館日　12/29～1/3まで