令和8年11月　スケジュール表

更新日：R8.11.5
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	6	7
	E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館 9:40～10:40 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		休館日	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	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	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	
8	9	10	11	12	13	14
	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 12:30～13:30 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	11/14 神田小 土曜授業
	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	
15	16	17	18	19	20	21
	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~~ 休講 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	11/21 笹尾東小 土曜授業
	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	
22	23	24	25	26	27	28
			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 第一会議室 14:00～15:00 振替	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	11/28 稲部小 土曜授業
29	30					
	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					
	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					

【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