令和9年1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 休館日	2 休館日
【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。		年末年始のお知らせ 休館日 12/29(月)～1/3(土)				
3 休館日	4 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	5 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30	6 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	7 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 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 C6 ｷｯｽﾞﾊﾞﾄﾞ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	8 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 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 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	9 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 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
10	11 C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	12 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30	13 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	14 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 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	15 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 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 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	16 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
17	18 E1 シニア健康体操 文化センター和室 9:45～11:30 E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館 9:30～10:30 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 C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	19 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30	20 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	21 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 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 C6 ｷｯｽﾞﾊﾞﾄﾞ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	22 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 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 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	23 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 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 1/23 三和小 土曜授業
24	25 E1 シニア健康体操 文化センター和室 9:45～11:30 E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館 9:30～10:30 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 C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	26 E22 ゴルフ(火) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾙｽﾞ 13:30～15:30	27 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 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 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	28 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 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	29 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 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 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 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