令和3年4月　スケジュール表

更新日：R3.4.26

とういんフレンドリークラブ

【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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E9 ズンバ(木) 武道館　11:00～12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館　10:45～11:30 E17 バレトン 武道館　10:50～11:50	
				E12 リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E13 スロースステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5 体操 総合体育館　16:20～17:30	E14 スロースステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館　17:00～18:00	C10 女子バレーボール 総合体育館　13:00～16:00
					E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E11 ズンバ(夜) 総合体育館　18:30～19:30 E18 四季ヨガ(夜) 商工会館　18:45～19:45 E19 フローヨガ(夜) 商工会館　19:55～20:55	
4	5	6	7	8	9	10
	E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4 フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7 健康太極拳 武道館　9:30～11:30	E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E9 ズンバ(木) 武道館　11:00～12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館　10:45～11:30 E10 ズンバ(金) 武道館　11:00～12:00	C10 女子バレーボール 総合体育館　9:00～12:00
	E6 クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館　16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ　13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) グリーンヒルズ　13:30～15:30 E8 中国式健康づくり体操 武道館　14:00～15:30 E23 ゴルフ2(水・昼) グリーンヒルズ　15:00～17:00	E12 リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E13 スロースステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5 体操 総合体育館　16:20～17:30	E14 スロースステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館　17:00～18:00	C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館　13:00～14:20 C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館　14:20～15:40
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00		E24 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ　18:00～20:00	C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館　17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館　19:00～21:00	E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E18 四季ヨガ(夜) 商工会館　18:45～19:45 E19 フローヨガ(夜) 商工会館　19:55～20:55	
11	12	13	14	15	16	17
	E1 シニア健康体操 総合体育館　9:30～11:30 E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4 フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7 健康太極拳 武道館　9:30～11:30	E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E9 ズンバ(木) 武道館　11:00～12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館　10:45～11:30 E17 バレトン 武道館　10:50～11:50	C10 女子バレーボール 総合体育館　9:00～12:00
	E6 クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館　16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ　13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E23 ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15:00～17:00	E12 リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E13 スロースステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5 体操 総合体育館　16:20～17:30	E14 スロースステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館　17:00～18:00	C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館　13:00～14:20 C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館　14:20～15:40
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19:00～21:00	E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 総合体育館　19:00～21:00	E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E11 ズンバ(夜) 総合体育館　18:30～19:30 E18 四季ヨガ(夜) 商工会館　18:45～19:45 E19 フローヨガ(夜) 商工会館　19:55～20:55	
18	19	20	21	22	23	24
	E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4 フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7 健康太極拳 武道館　9:30～11:30	E3 ストレッチ＆かんたんエアロ(木) 武道館　9:45～10:45 E9 ズンバ(木) 武道館　11:00～12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館　9:30～10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館　10:45～11:45 E10 ズンバ(金) 武道館　11:00～12:00	
	E6 クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館　16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ　13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E8 中国式健康づくり体操 武道館　14:00～15:30 E23 ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15:00～17:00	E12 リラックスストレッチ 総合体育館　13:30～14:30 E13 スロースステップ男子部 武道館　13:50～15:00 C4 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C5 体操 総合体育館　16:20～17:30	E14 スロースステップ女子部 武道館　13:30～14:30 C6 ヒップホップダンス 総合体育館　17:00～18:00	
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19:00～21:00	E24 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　17:30～18:50 C10 女子バレーボール 総合体育館　19:00～21:00	E25 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00 E18 四季ヨガ(夜) 商工会館　18:45～19:45 E19 フローヨガ(夜) 商工会館　19:55～20:55	
25	26	27	28	29	30	
	C10 女子バレーボール 総合体育館　9:00～12:00 E1 シニア健康体操 総合体育館　9:30～11:30 E2 ストレッチ＆かんたんエアロ(月) 武道館　9:45～10:45 E4 フラダンス 総合体育館　10:00～11:00 E5 いきいきウォーキング 武道館　11:00～12:00		E7 健康太極拳 武道館　9:30～11:30			
	E6 クラシックバレエ 武道館　14:00～15:00 C1 クラシックバレエキッズ 武道館　16:00～17:00 C3リズム運動(月) 総合体育館　16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ　13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:30～15:30 E23 ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部　15:00～17:00	E10 女子バレーボール 講師都合により休講		
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校　19:00～21:00	E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部　18:00～20:00	~~C10 女子バレーボール~~ ~~総合体育館　19:00～21:00~~		