

日	月	火	水	木	金	土
<p>【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、変更となっております。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</p>						1 C11 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00
2	3	4	5	6	7	8
		C11 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00			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 E17 バレトン 武道館 10:50～11:50	C11 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E23 ゴルフ②(水・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00～17:00		E14 スローステップ女子部 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	
			E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 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	
9	10	11	12	13	14	15
	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	E8 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	C11 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プ 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・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E8 中国式健康づくり体操 武道館 14:00～15:30 E23 ゴルフ②(水・星) 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	G7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:20 G8 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	C11 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 19:00～21:00	C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50 C11 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	
16	17	18	19	20	21	22
	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	E8 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 E17 バレトン 武道館 10:50～11:50	
	E6 クラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 G1 クラシックバレエキップ 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・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E8 中国式健康づくり体操 武道館 14:00～15:30 E23 ゴルフ②(水・星) 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		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 19:00～21:00	C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:50	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	
23	24	25	26	27	28	29
	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	E8 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	C11 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 G1 クラシックバレエキップ 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・星) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E23 ゴルフ②(水・星) 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	G7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:20 G8 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	C11 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 19:00～21:00	C11 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	
30	31					
	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					
	E6 クラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 G1 クラシックバレエキップ 武道館 16:00～17:00 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00					
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00					