

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>【赤字記載について】</p> <p>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。</p> <p>※…夏期のため、会場変更の場合があります。</p> <p>※…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。</p> <p>とういんフレンズリークラブ</p> <p>☎28-8090 9:00～17:00 火曜日を除く平日</p> </div>			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 E17 パレトン 武道館 10:50～11:50 E16 顔ヨガ 総合体育館 10:45～11:45	
		E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E8 中国健康づくり体操 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	
		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 19:00～21:00 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 8:30～19:30 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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	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	G10 女子バレーボール 総合体育館 9:00～12:00 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">C10 女子バレーボール 講師都合にて休講</div>
	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 15:50～16:40 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 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 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 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	
13	14	15	16	17	18	19
	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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 E17 パレトン 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 15:50～16:40 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 E8 中国健康づくり体操 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	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 19:00～21:00 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	
20	21	22	23	24	25	26
	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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	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 15:50～16:40 C3 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルス 13:30～15:30	E22 ゴルフ①(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00～15:00 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 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) 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 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	
27	28	29	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 C1 クラシックバレエキッズ 武道館 15:50～16:40 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					