

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:45~10:45 E9 ズンバ(木) 商工会館 11:00~12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館 10:45~11:45 E17 パレトン 商工会館 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 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	E14 スローステップ女子部 ※総合体育館 13:30~14:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館 17:00~18:00	
					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 E17 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E18 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) 商工会館 9:45~10:45 E9 ズンバ(木) 商工会館 11:00~12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館 10:45~11:45 E10 ズンバ(金) 商工会館 11:00~12:00		
E6 クラシックバレエ ※総合体育館 15:00~14:00 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 13:00~15:00 E8 中国式健康づくり体操 武道館 14:00~15:30 E23 ゴルフ②(水・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 ※総合体育館 13:30~14:30 C8 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	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 18:00~20:00	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 E17 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E18 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) ※ 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 ※総合体育館 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 E17 パレトン 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	
E6 クラシックバレエ ※総合体育館 15:00~14:00 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 13:00~15:00 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 ※総合体育館 13:30~14:30 C8 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	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 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 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 E11 ズンバ(夜) 総合体育館 18:30~19:30 E17 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E18 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 ※総合体育館 11:00~12:00		E7 健康太極拳 ※武道館 9:30~11:30				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 ※総合体育館 15:00~14:00 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 13:00~15:00 E8 中国式健康づくり体操 武道館 14:00~15:30 E23 ゴルフ②(水・昼) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:00~17:00				
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 18:00~20:00	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		
25	26	27	28	29	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		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) 商工会館 9:45~10:45 E9 ズンバ(木) 商工会館 11:00~12:00	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 商工会館 9:30~10:30 E16 顔ヨガ 総合体育館 10:45~11:45 E10 ズンバ(金) 商工会館 11:00~12:00		
E6 クラシックバレエ ※総合体育館 15:00~14:00 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 13:00~15:00 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 ※総合体育館 13:30~14:30 C8 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	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 18:00~20:00		E17 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E18 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55		

**【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