

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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) *商工会館 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 *商工会館 11:00~12:00 C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15	C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15		O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(朝) 総合体育館 9:10~10:30 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 E17 パレトン(金) *商工会館 10:50~11:50	G10 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 14:00~15:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030	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	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	C8 ヒップホップダンス 7/30分振替
	G2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	G10 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	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(夕) 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 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	
8	9	10	11	12	13	14
	C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15		E26 パレトン(水) 総合体育館10:50~11:50 E9 ズンバ(木) 講師都合により休講	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(朝) 総合体育館 9:10~10:30 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 C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15	G10 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(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030	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	E14 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30	
	G2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	G10 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	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(夕) 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 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	
15	16	17	18	19	20	21
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 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 *商工会館 11:00~12:00 C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15			O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(朝) 総合体育館 9:10~10:30 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) *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(金) 武道館 10:50~11:50 C12 ジュニア硬式テニス 中央テニスコート 8:15~9:15	G10 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 14:00~15:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030	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	E14 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30	
	G2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	G10 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	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(夕) 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 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	
22	23	24	25	26	27	28
	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		E26 パレトン(水) 総合体育館10:50~11:50	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(朝) 総合体育館 9:10~10:30 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	G10 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 14:00~15:00	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E22 ゴルフ(水・星①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030 E23 ゴルフ(水・星②) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:00~15:030	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	E14 スローステップ女子部 *総合体育館 13:30~14:30	
	G2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	G10 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	O18 夏の短期練習 ジュニアバドミントン(夕) 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 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	
29	30	31	【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			
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) *商工会館 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 *商工会館 11:00~12:00					
C1 クラシックバレエ ☆キッズ 7/26分振替	E6 クラシックバレエ ※総合体育館 14:00~15:00 C1 クラシックバレエキッズ *総合体育館 16:00~17:00	G10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00				