令和3年10月　スケジュール表

更新日：R3.7.30

とういんフレンドリークラブ

※通常より変更あり　赤字…変更の場合あり

【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。

E2　ストレッチ＆かんたんエアロ4日は9月分として

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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(金) 武道館　10:50～11:50	
					C6　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
	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　9:30～11:00	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 C4　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(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:00～15:00 E23　ゴルフ(水・昼②) 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 C5 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C6　体操 総合体育館　16:20～17:30	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　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	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	
10	11	12	13	14	15	16
	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　9:30～11:00 E26　バレトン(水) 総合体育館10:50～11:50	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　バレトン(金) 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 C4　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(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:00～15:00 E23　ゴルフ(水・昼②) 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 C5 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C6　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	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 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	
17	18	19	20	21	22	23
	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　9:30～11:00	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	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 C4　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(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:00～15:00 E23　ゴルフ(水・昼②) 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 C5 リズム運動(木) 総合体育館　15:15～16:15 C6　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　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	
24	25	26	27	28	29	30
	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　9:30～11:00 E26　バレトン(水) 総合体育館10:50～11:50	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		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 C4　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(水・昼①) 涼仙ゴルフ倶楽部　13:00～15:00 E23　ゴルフ(水・昼②) 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	E14　スローステップ女子部 武道館　13:30～14:30	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		
31						