

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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プ 武道館 16:00~17:00 C4 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			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 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) C6 体操 総合体育館 15:15~16:15 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	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 E15 バレトン(金) 武道館 10:50~11:50 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 総合体育館 9:00~12:00 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
7	8	9	10	11	12	13
	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 C1 クラシックバレエキップ 武道館 16:00~17:00 C4 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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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 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) C6 体操 総合体育館 15:15~16:15 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	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30 E10 ズンバ(金) 武道館 11:00~12:00 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	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
14	15	16	17	18	19	20
	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プ 武道館 16:00~17:00 C4 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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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 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) C6 体操 総合体育館 15:15~16:15 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	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30 E15 バレトン(金) 武道館 10:50~11:50 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 総合体育館 9:00~12:00
21	22	23	24	25	26	27
	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 C1 クラシックバレエキップ 武道館 16:00~17:00 C4 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	E21 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30 C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	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 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 E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	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 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) C6 体操 総合体育館 15:15~16:15 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	E15 インナーシェイプヨガ(初級) 武道館 9:30~10:30 E10 ズンバ(金) 武道館 11:00~12:00 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	C10 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00
28	29	30				
	E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:45~10:45 E5 いきいきウォーキング 武道館 11:00~12:00 C4 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	C10 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00				

【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、会場変更場合があります。
※…通常会場より、変更となっております。