

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 ズンパ(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	
			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 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	
			E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	C9 ジュニアパドミントン初級(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 E11 ズンパ(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	
5	6	7	8	9	10	11
	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) 武道館 9:45~10:45 E9 ズンパ(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 ズンパ(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 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 ジュニアパドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C8 ジュニアパドミントン(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		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	
12	13	14	15	16	17	18
	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) 武道館 9:45~10:45 E9 ズンパ(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	
	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 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 ジュニアパドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C8 ジュニアパドミントン(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	C9 ジュニアパドミントン初級(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 E11 ズンパ(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	
19	20	21	22	23	24	25
	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) 武道館 9:45~10:45 E9 ズンパ(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 ズンパ(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 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		E24 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00		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	
26	27	28	29	30	31	
	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		休館日	休館日	休館日	
	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				
	C2 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00					

【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