

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 9:00~10:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 10:00~11:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 10:30~11:50</p> <p>C9.10.11 ジュニア硬式テニス 4/14 雨天中止分振替 時間変更あり</p> <p>シャワーウォーキング 雨天の為開催を中止させていただきます。ご了承ください。7/6決定</p> | <p>E2 健康らくらく運動 武道館 9:45~10:45</p> <p>E3 スローステップ(月) 武道館 11:00~12:00</p> <p>E6 ストレッチ&かんたんエアロ 商工会館 10:00~11:00</p> <p>E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00</p> <p>C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40</p> <p>C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45</p> <p>C4 リズム運動(月) 保健福祉センター 16:00~17:00</p> <p>C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00</p> <p>E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | <p>E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E14 バレトン 商工会館 10:50~11:50</p> <p>E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>C14 サッカー前期 陸上競技場 9:00~10:30</p> <p>C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C13 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</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> <p>1 テニス教室 雨天の為中止 振替未定</p> |
| <p>シャワーウォーキング 朝明茶屋キャンプ場 11:30~14:00頃 現地集合(受付11:00~)</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 9:00~10:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 10:00~11:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 10:30~11:50</p> <p>C9.10.11 ジュニア硬式テニス 6/9 中止分振替 時間変更あり</p> | <p>E1 シニア健康体操 保健福祉センター 9:30~11:30</p> <p>E2 健康らくらく運動 武道館 9:45~10:45</p> <p>E3 スローステップ(月) 武道館 11:00~12:00</p> <p>E6 ストレッチ&かんたんエアロ 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00</p> <p>C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40</p> <p>C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45</p> <p>C4 リズム運動(月) 保健福祉センター 16:00~17:00</p> <p>C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00</p> <p>E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | <p>E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E12 美UPウォーキング 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>C14 サッカー前期 陸上競技場多目的グラウンド 9:00~10:30</p> <p>C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C13 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</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> |
| | <p>E1 シニア健康体操 保健福祉センター 9:30~11:30</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00</p> <p>E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | <p>E10 ZUMBA 武道館 11:00~12:00</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E14 バレトン 商工会館 10:50~11:50</p> <p>☆E4 スローステップ(金) 熱中症予防の為会場及び内容変更 会場:商工会館へ変更 期間:7/20~8/24までの開催日 【変更期間】7/20(金)~8/24(金)</p> <p>E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C14 サッカー前期 陸上競技場多目的グラウンド 9:00~10:30</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> |
| <p>☆E2.3 夏期時間繰上げ 健康らくらく運動 9:45~9:15~10:15 スローステップ(月) 11:00~10:30~11:30 【繰上げ期間】 7/23(月)~9/10(月)まで</p> <p>☆E2 健康らくらく運動 武道館 9:15~10:15</p> <p>☆E3 スローステップ(月) 武道館 10:30~11:30</p> <p>E6 ストレッチ&かんたんエアロ 保健福祉センター 10:00~11:00</p> <p>E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00</p> <p>C1 ミックスダンス 武道館 15:40~16:40</p> <p>C2 キッズファンク 武道館 16:45~17:45</p> <p>C4 リズム運動(月) 保健福祉センター 16:00~17:00</p> <p>C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> | <p>E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>C7 新体操 武道館 16:45~17:45</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>C17 ジュニアバドミントン(低学年) 総合体育館 9:15~10:35</p> <p>C18 ジュニアバドミントン(高学年) 総合体育館 10:40~12:00</p> <p>E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E12 美UPウォーキング 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>☆E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>C14 サッカー前期 陸上競技場多目的グラウンド 9:00~10:30</p> <p>C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C13 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</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> | |
| | <p>☆E2 健康らくらく運動 武道館 9:15~10:15</p> <p>☆E3 スローステップ(月) 武道館 10:30~11:30</p> <p>E6 ストレッチ&かんたんエアロ 商工会館 10:00~11:00</p> <p>E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00</p> <p>C1 ミックスダンス 武道館 15:40~16:40</p> <p>C2 キッズファンク 武道館 16:45~17:45</p> <p>C4 リズム運動(月) 保健福祉センター 16:00~17:00</p> <p>C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | <p>E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E12 美UPウォーキング 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>☆E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>C14 サッカー前期 陸上競技場多目的グラウンド 9:00~10:30</p> <p>C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C13 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</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> |
| | <p>☆E2 健康らくらく運動 武道館 9:15~10:15</p> <p>☆E3 スローステップ(月) 武道館 10:30~11:30</p> <p>E6 ストレッチ&かんたんエアロ 商工会館 10:00~11:00</p> <p>E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00</p> <p>C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40</p> <p>C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45</p> <p>C4 リズム運動(月) 保健福祉センター 16:00~17:00</p> <p>C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> | | <p>E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00</p> <p>E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30</p> | <p>E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00</p> <p>E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30</p> <p>E5 男の運動塾スローステップ 武道館 13:50~15:00</p> <p>C5 リズム運動(木) 総合体育館 15:15~16:15</p> <p>C6 体操 総合体育館 16:20~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30</p> <p>E12 美UPウォーキング 総合体育館 10:00~11:00</p> <p>☆E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30</p> <p>C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30</p> <p>E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00</p> <p>E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45</p> <p>E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55</p> | <p>C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00</p> <p>C14 サッカー前期 陸上競技場多目的グラウンド 9:00~10:30</p> <p>C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20</p> <p>C13 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</p> <p>C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00</p> <p>C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20</p> <p>C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40</p> |