

日	月	火	水	木	金	土
						1 C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00 C14 サッカー前期 陸上競技場 9:00~10:30 C14 サッカー前期 陸上競技場 9:00~10:30
2	3	4	5	6	7	8
☆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	E1 シニア健康体操 総合体育館 9:30~11:30 ☆E2 健康らくらく運動 武道館 9:15~10:15 ☆E3 スローステップ(月) 武道館 10:30~11:30 E6 ストレッチ&かんたんエアロ 商工会館 10:00~11:00 E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00	E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30 E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00	E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00	E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30 E14 パレト 商工会館 10:50~11:50	C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00 C15 0.1秒でも速く走ろう 陸上競技場 9:00~10:30 募集:7月号広報とういんにて掲載
	E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00 C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40 C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45 C4 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E9 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E5 男の運動塾スローステップ 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	E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30	C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C18 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 C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00
	C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	C19 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00 E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30	C19 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00	E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55	C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20 E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55
9	10	11	12	13	14	15
	E1 シニア健康体操 総合体育館 9:30~11:30 ☆E2 健康らくらく運動 武道館 9:15~10:15 ☆E3 スローステップ(月) 武道館 10:30~11:30 E6 ストレッチ&かんたんエアロ 総合体育館 10:00~11:00 E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00	E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30 E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00	E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00	E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30 E12 美☆UPウォーキング 武道館 10:00~11:00	C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00
	E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00 C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40 C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45 C4 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E9 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E5 男の運動塾スローステップ 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 C7 新体操 武道館 16:45~17:45	E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30	C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20 C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40
	C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	C19 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00 E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30	E13 ハタヨガ 講師都合により中止 振替なし 9月9日1,500円	E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55	C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20 C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40
16	17	18	19	20	21	22
	E6 ストレッチ&かんたんエアロ 商工会館 10:00~11:00 E23 フラダンス 総合体育館 10:00~11:00	E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30 E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00	E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00	E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30 E14 パレト 商工会館 10:50~11:50	C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00
	E7 クラシックバレエ 総合体育館 13:00~14:00 C1 ミックスダンス 総合体育館 15:40~16:40 C2 キッズファンク 総合体育館 16:45~17:45 C4 リズム運動(月) 総合体育館 16:00~17:00	E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E9 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E5 男の運動塾スローステップ 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 C7 新体操 武道館 16:45~17:45	E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30	C12 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00~14:20 C18 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 C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00
	C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	C19 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00 E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30	C19 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00	E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55	C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20 C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40
23	24	25	26	27	28	29
	E2 健康らくらく運動 武道館 9:45~10:45 E3 スローステップ(月) 武道館 11:00~12:00	E18 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E8 健康太極拳 武道館 9:30~11:30 E22 ピラティス&ヨガ 総合体育館 11:00~12:00	E10 ZUMBA 商工会館 11:00~12:00	E13 ハタヨガ 商工会館 9:30~10:30 E12 美☆UPウォーキング 武道館 10:00~11:30	C19 女子バレーボール 総合体育館 9:00~12:00
		E19 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E9 ゴルフ(水) グリーンヒルズ 13:30~15:30	E11 リラックスストレッチ 商工会館 13:30~14:30 E5 男の運動塾スローステップ 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 C7 新体操 武道館 16:45~17:45	E4 スローステップ(金) 武道館 13:30~14:30 C8 ヒップホップダンス 総合体育館 16:30~17:30	C9 ジュニア硬式テニス初級 城山テニスコート 16:00~17:00
	C3 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00	C19 女子バレーボール 笹尾東小学校 19:00~21:00	E20 ゴルフ(水・夜) グリーンヒルズ 19:00~21:00 E9 バドミントン(夜)初級 神田小学校 19:30~21:30	C19 女子バレーボール 総合体育館 19:00~21:00	E21 ゴルフ(金・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00~20:00 E15 四季ヨガ(夜) 商工会館 18:45~19:45 E16 フローヨガ(夜) 商工会館 19:55~20:55	C10 ジュニア硬式テニス中級 城山テニスコート 17:00~18:20 C11 ジュニア硬式テニス上級 城山テニスコート 18:20~19:40
30						