	n==	-	**	10.7	-	•	10-2	ω! ÷ n		18
且	曜	午	前	場所	午後		場所	外部	夜 間 1100	場所
		武術太極拳			ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい		
1	金	ストレッチ体操	10:00~11:30	1-3		1:00~4:00	体育館	バドミントン	18:30~20:30	体育館
					ソフトエアロビクス	2:00~3:30	2-1			
		健康体操	10:00~11:30	2-1	護身合気道	1:30~3:30	2-3			
2	土				卓球	1:00~4:00	体育館			
		卓球	9:30~12:00	体育館	バドミントン	1:00~4:00	体育館	ノルディック	9:30~11:30	近郊
3	日							ウォーキング		
								ズンバゴールド南平休	10:30~11:15	南平
		ヨーガ	9:00~12:00	2-1	卓球	100 100	// ^-			
	_	グラウンドゴルフ	9:00~11:30			1:00~4:00	体育館			
4	月	バドミントン	9:30~12:00			1:30~2:30				
		7.1 \2712	0.00 12.00	HT 171	ズンバ ゴールド休	3:00~3:45	1-3			
		ストレッチ体操	10:00~11:30	2_1	ビーチボール	1:30~4:00	体育館			
5	火	ヘトレンノ神味	10.00.011.00	2-1	フラダンス	2:00~3:30	1-3			
่อ	火				フラダンス	2.00~3.30	1-3			
<u> </u>		- 10	10:00 10:00	0 1	_ 	1.00 1.00	/ *			
		スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	• •	1:00~4:00	体育館			
6	水				ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	ハンドロウル	1:00~4:00	体育館			
7	木	バドミントン	9:30~12:00	体育館	卓球	1.00 - 4.00	MT H AD			
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1						
8		武術太極拳	10:00~11:30	2-1	ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい	10:30~11:30	ふれあい
		ストレッチ体操	10:00~11:30	1-3	バドミントン	1:00~4:00	体育館	バドミントン	18:30~20:30	体育館
	金				ソフトエアロビクス	2:00~3:30	2-1	街歩き・安田庭		
					半面之			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
		健康体操休	10:00~11:30	2-1	護身合気道	1:00~4:00	2-3			
9	±	DESIGNATION OF THE PERSON OF T			卓球	1:00~4:00	- · · 体育館			
					ボッチャミニ体験		1-3			
		卓球	9:30~12:00	体育館	バドミントン	1:00~4:00	体育館			
10		千	3.00 - 12.00	件月茄	ハーベントン	1.00 - 4.00	作月如			
10	B				よいて いこー 仕座	1.004.00	1.0			
-		 ヨーガ	9:00~12:00	2-1	ボッチャミニ体験	1:30~4:00	1-2			
					卓球	1:00~4:00	体育館			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30							
11	月	バドミントン	9:30~12:00	体育館		1:30~2:30	1-3			
					ズンバ ゴールド	3:00~3:45				
					書道	1:30~4:00	1-1			
		ストレッチ体操	10:00~11:30		ビーチボール	1:30~4:00	体育館			
12	火	さつき会Gゴルフ	9:00~11:30	グラウンド						
		スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館			
13	水				ターケ`ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	ハンドロウル	1.00 1.00	/ * **			
		バドミントン	9:30~12:00		卓球	1:00~4:00	体育館			
14	木				コーラス	1:30~3:00	1-3			
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1	金融	1:30~4:00	1-1			
			10:00~11:30		ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい	10:30~11:30	ふわない
15	<u>~</u>							-		
15	金	ストレッチ体操	10:00~11:30	1-3		1:00~4:00	体育館	バドミントン	18:30~20:30	14月11日
					ソフトエアロビクス	2:00~3:30	2-1	INIT GALLS		

※11/2(土)健康体操あいます、11/9(土は中止します。



日	曜	午	前	場所	午 後		場所	外 部	夜間	場所
		健康体操	10:00~11:30		護身合気道	1:00~4:00	2-3	7, 5		22.0.1
16	±				卓球	1:00~4:00	体育館			
					4-10					
17			ボッチャ	体験会	± 13:30∼16:00		ung	ズンバゴールド南平	10:30~11:15	南平
	B			11.001						
		ヨーガ	9:00~12:00	2-1	 卓球			男の料理	ふれあい	ふれあい
	_	グラウンドゴルフ		グラウンド	バドミントン	1:00~4:00	体育館	20 111 =		
18	月	バドミントン	9:30~12:00		ズンバ	1:30~2:30				
					ズンバ ゴールド	3:00~3:45	1-3			
		ストレッチ体操	10:00~11:30	2-1	ビーチボール	1:30~4:00	体育館			
19	火	7 11 20 7 11 2014			フラダンス	2:00~3:30	1-3			
		スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館	ノルディック	9:30~11:30	近郊
20	水				ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド	ウォーキング		
					茶道	1:30~4:00	2-3			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	ハンドロウル	1:00~4:00	体育館			
21	木	バドミントン	9:30~12:00	体育館	卓球	1.00** 4.00	州日和			
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1						
		武術太極拳	10:00~11:30		ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい	10:30~11:30) ふれあい
22	金	ストレッチ体操	10:00~11:30	1-3	バドミントン	1:00~4:00	体育館	バドミントン	18:30~20:30	0 体育館
					ソフトエアロビクス	2:00~3:30	2-1			
23		健康体操	10:00~11:30	2-1	護身合気道	1:00~4:00	2-3			
	±				卓球	1:00~4:00	体育館			
20	_				絵画	1:30~4:00	1-1			
			9:30~12:00	从杏蛤	バドミントン	1:00~4:00	体育館			
24	日	半	9.30** 12.00	件月垢	ハドミンドン	1.00***4.00	件月垢			
21	-									
		ヨーガ	9:00~12:00	2-1	卓球	1:00 - 4:00	少女			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	バドミントン	1:00~4:00	体育館			
25	月	バドミントン	9:30~12:00	体育館	ズンバ	1:30~2:30	1-3			
					ズンバ ゴールド	3:00~3:45	1-3			
					書道	1:30~4:00	1-1			
		ストレッチ体操	10:00~11:30	2-1	ビーチボール	1:30~4:00	体育館	山歩き・	奥多摩むかし	道
26	火	さつき会Gゴルフ	9:00~11:30	グラウンド						
	_	スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館			
27	水				ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド			
		₩ = 1 \ 1\ * —	0.00 44.00							
00		グラウンドゴルフ	9:00~11:30		ハンドロウル	1:00~4:00	体育館			
28	木	バドミントン	9:30~12:00			1:00 . 0:00				
		武術太極拳	10:00~11:30		コーラス	1:30~3:00	1-3		10:20 11:0	0 > 4 + 1
29	<u> </u>	武術太極拳	10:00~11:30			1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい		
	金	ストレッチ体操	10:00~11:30	ı −3	バドミントン	1:00~4:00	体育館 2_1	バドミントン	18:30~20:30	J 144 肖耶
					ソフトエアロビクス	2:00~3:30	2-1			
30	±				護身合気道 卓球	1:00~4:00	2-3			
					早球 ボッチャミニ体験	1:00~4:00	体育館 1-3			
					ハッテヤミー1千駅	1.30*94:00	າ⁻⊍			

※11/2(土)健康体操あいます、11/9(土は中止します。

