日	曜	午	<u></u> 前	場所	午 後		場所	外部	夜間	場所
Н	唯	 スポーツW吹矢	10:00~12:00		卓球	1:00~4:00	体育館	77 51	汉申	物別
1	水	スポークW収入	10.00~12.00	2-1	早 杯	1.00~4.00	冲月畑			
•	431									
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド		1:00~4:00	体育館			
2	木	バドミントン			ソフトエアロビクス	1:00~2:30	1-3			
		武術太極拳	10:00~11:30		/// _/ _/ _/					
		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	10:30~11:3	0 ふれあい
3	金	ストレッチ体操	10:00~11:30		The state of the s	1:00~4:00	体育館	バドミントン	18:30~20:3	
	_									
	±				護身合気道	1:30~3:30	2-3			
4		※事務所は開いていません			卓球	1:00~4:00	体育館			
					ボッチャミニ体験	1:30~4:00	2-1			
		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
5	B	バドミントン	9:30~12:00	件月垢				ウォーキング		
		ヨーガ		2-1	卓球	1:00~4:00	体育館			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30				LT. 13 WD			
6	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				
					ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ	1:00~4:00	グラウンド			
_		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			
7	火				フラダンス	2:00~3:30	1-3			
		_ 10	10-00 10-00	0 1	F=A	1.00 1.00	,,			
8	ما۔	スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館			
0	水									
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30	ガラウンド		1:00~4:00	体育館			
		バドミントン			デベ ソフトエアロビクス	1:00~2:30	作月			
9	木	武術太極拳	10:00~11:30		コーラス	1:30~3:00	1-3			
		が明然圧子	10.00	- '	_ //\	1-00 0-00	. •			
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1	ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ休	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい	10:30~11:3	() ふれあい
10	金				バドミントン休	1:00~4:00	体育館			
		ストレッチ	萬省会 多摩	4		※事務所	は開いて	いません		
		健康体操	10:00~11:30	2-1	護身合気道	1:30~3:30	2-3			
11	土				卓球	1:00~4:00	体育館			
					絵画	1:30~4:00	1-1			
		卓球	9:30~12:00	体育館	バドミントン	1:00~4:00	体育館	ズンバゴールド南平	10:30~11:1	5 南平
12	B	バドミントン	9:30~12:00	11.13.22						
					L-1					
		ヨーガ	9:00~12:00		卓球	1:00~4:00	体育館			
		グラウンドゴルフ	9:00~11:30							
13	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	2:00~4:00	1-1			
\vdash		フレル・ナルセ	10:00 - 11:00	0 1	ターケットハ・ート・コ・ルフ	1:00~4:00	グラウンド			
14	火	ストレッチ体操 さつき会Gゴルフ	10:00~11:30 9:00~11:30		ビーチボール	1:30~4:00	体育館			
' -		こうご女はコルノ	3.00 - 11.00	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						
		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	都立小宮	'公園
15	水			-	茶道	1:30~4:00	2-3	ウォーキング	JR八王子	
					_					

10(金)ストレッチ講習会 多摩平交流センター 26(日)ビーチボール大会



16 本	В	曜	午	 前	場所	午 後	<u> </u>	場所	外部	夜間	場所
16 本									71 AP	<u>ν</u> 1~3	193771
武術太極拳 1000~11:30 2-1 100~400 979つが スンパふれあい 10:30~11:30 2-1 100~400 体育館	16	木				• -					
17 金 武林大権学体 1000~11:30 2-1 5-75 mi~15 mi~1	. •	•				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1.00 2.00				
17 金 ストレッチ体操 1000~11:30 1-3						ターケ゛ットハ゛ート゛コ゛ルフ休	1:00~4:00	グラウンド	ズンバ ふれあい	10:30~11:	30 ふれあい
18 土 健康体操 10:00~11:30 2-1 課身合気道 130~3:30 2-3 2-3 130~3:30 2-3 2-3 130~3:30 2-3 2-3 130~3:30 479 478	17	소									
18	' '	310	ハーレノノアドネ	10.00*-11.00	1 0	ハトスントンド				10.00 20.0	ло т н да
18			海 医伏锡	10:00 11:20	2_1	華 自 合 气 岩			-8270		
19 日 中球 9:30~12:00 休育館 バドミントン 1:00~4:00 休育館 ズンパゴールド南平 10:30~11:15 南平 バドミントン 9:30~12:00 休育館 ズンパ 1:00~4:00 休育館 男の料理 ふれあい ふれあい かれあい パドミントン 9:30~12:00 休育館 ズンパ 1:30~2:30 1-3 3:00~3:30 3:00~3:30 1-3 3:00~3:30 3:00~3:30 1-3 3:00~	10	+	谜尿冲採	10.00 - 11.30	2-1	144.4.1					
19 日 バドミントン 9:30~12:00 作育館 1:00~4:00 休育館 7ラウンドゴルフ 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7トアログス 7ラウンドブルフ 7トアログス 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7トアログス 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 700~4:00 7ラウンドブル	10	_				字 塚	1.00~4.00	冲月跖			
19 日 バドミントン 9:30~12:00 作育館 1:00~4:00 休育館 7ラウンドゴルフ 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7トアログス 7ラウンドブルフ 7トアログス 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7ドミントン 7トアログス 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 7100~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルドブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 7トアルブルフ 700~4:00 7ラウンドブルフ 700~4:00 7ラウンドブル			卢쇼	0.30 13.00		パピコンよう。	1:00 4:00	从 李锐	ブンバデールド南亚	10.20 11.1	5 表 亚
1	10		• •		体育館	ハトミントン	1.00~4.00	冲月跖	スンハコールト用干	10.30~11.	3 H) T
グラウンドゴルフ 9:00~11:30 79:92+	17		ハトミントン	9.30~12.00							
グラウンドゴルフ 9:00~11:30 79:92+			- 1°	0.00 10.00	0 1	4-1 스			田の料理	· 4-1.	N 1- 4-1.
20 月 パドミントン 9:30~12:00 休育館 ズンパ 1:30~2:30 1-3 3:30~3:30 7:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:30 7:30~3:30 7:30 7:30~3:30 7:30~3:30 7:3							1:00~4:00	体育館	男の科理 カ	いれんめい	ふれあい
スンパゴールド 3.00~43-6							400 000				
21 火 ストレッチ体操 10:00~11:30 2-1 ビーチボール 1:30~4:00 休育館 フラダンス 2:00~3:30 1-3 1-2	20	Ħ	ハトミントン	9:30~12:00	体育館			1-3			
21 大											
22 大											
22 水 スポーツW吹矢 10:00~12:00 2-1 卓球 1:00~4:00 休育館 1-2 水 バドミントン 9:00~11:30 2-1 2-1 2-5 2-1	امما	ایا	ストレッチ体操	10:00~11:30	2-1	_ • • •					
23 木 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 7992 卓球 1:00~4:00 休育館 1:00~4:00 水 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1:30~3:	Z1	火				フラダンス	2:00~3:30	1-3			
23 木 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 7992 卓球 1:00~4:00 休育館 1:00~4:00 水 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1:30~3:											
23 本			スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館			
1-2 1-2 1:00~1:30 2-1 1:00~2:30 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:30 1:30~3:30 1:	22	水									
1-2 1-2 1:00~1:30 2-1 1:00~2:30 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-2 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1:30~3:00 1-3 1:30~3:00 1-3 1:30~3:30 1:30~3:30 1:											
武術太極拳 10:00~11:30 2-1 コーラス 1:30~3:00 コーラス			グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	卓球	1:00~4:00	体育館			
正新木極拳 10:00~11:30 2-1 2-1 7-5*** 1:00~4:00 79*** ズンバ ふれあい 10:30~11:30 3-1 1:00~4:00 休育館 パドミントン 18:30~20:30 休育館 1:30~4:00 休育館 1:30~4:00 1-1	23	木	バドミントン	9:30~12:00	体育館	ソフトエアロビクス	1:00~2:30	1-2			
24 金 ストレッチ体操 10:00~11:30 1-3 パドミントン 1:00~4:00 休育館 パドミントン 18:30~20:30 休育館 パドミントン 18:30~20:30 休育館 1:30~3:30 2-3 卓球 1:00~4:00 休育館 1:30~4:00 十3 1-1 ボッチャミニ体験 1:30~4:00 1-3 1-3 ボッチャミニ体験 1:30~4:00 1-3 1-3 バドミントン 9:00~11:30 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンドゴルフ 9:30~12:00 休育館 ズンバ 3:00~3:45 書道 2:00~4:00 1-1 1:30~2:30 オーストレッチ体操 10:00~11:30 2-1 ビーチボール 1:30~4:00 休育館 山歩き - 倉見山 1:30~4:00 休育館 小歩き - 倉見山 1:30~4:00 休育館 小歩き - 倉見山 ブラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 年球 1:00~4:00 休育館 小歩き - 倉見山 ボバドミントン 9:30~12:00 休育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 1:00~4:00 水育館 1:00~4:00 水育館 1:00~4:00 1-3 1:00~4:00 1:00~4			武術太極拳	10:00~11:30	2-1	コーラス	1:30~3:00				
25 土 健康体操 10:00~11:30 2-1 護身合気道 1:30~3:30 2-3 卓球 1:00~4:00 体育館			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	10:30~11:0	30 ふれあい
25 土	24	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	18:30~20:3	30 体育館
25 土											
20 1.30~4:00 1-1 ボッチャミニ体験 1.30~4:00 1-3			健康体操	10:00~11:30	2-1	護身合気道	1:30~3:30	2-3			
大学・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド	25	4				卓球	1:00~4:00	体育館			
Part	25	_				絵画	1:30~4:00	1-1			
3-ガ 9:00~12:00 2-1 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ズンバ 3:30~2:30 1-3 ズンバ ゴールド 3:00~3:45 書道 2:00~4:00 479ウンド オート・コルフ 1:30~4:00 体育館 山歩き・倉見山 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート 日本 日本・コート 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日						ボッチャミニ体験	1:30~4:00	1-3			
3-ガ 9:00~12:00 2-1 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ズンバ 3:30~2:30 1-3 ズンバ ゴールド 3:00~3:45 書道 2:00~4:00 479ウンド オート・コルフ 1:30~4:00 体育館 山歩き・倉見山 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート・コート 日本・コート 日本 日本・コート 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日											
7ラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド	26	B	ビーチボール大会 9:00~17:00 体育館								
7ラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド											
7 カラウンドコルフ 9:00~11:30 7ラウンド ズンバ 1:30~2:30 1-3 ズンバ ゴールド 3:00~3:45 書道 2:00~4:00 1-1 ターケ・ットバートコルフ 1:00~4:00 体育館 山歩き・倉見山 本 ブラウンド 本 ブラウンド 「ブラウンド 上一チボール 1:30~4:00 体育館 山歩き・倉見山 本 ブラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 小ドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 エのマンドコルフ アラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 1:00~4:00 グラウンド インバ ふれかい 1:00~4:00 イン			ヨーガ	9:00~12:00	2-1	卓球	1:00 4:00	4			
7パドミントン 9:30~12:00 体育館 ズンパ 1:30~2:30 1-3			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			
ストレッチ体操 10:00~11:30 2-1 ビーチボール 1:00~4:00 体育館 水 グラウンド 1:00~4:00 体育館 がドミントン 9:30~12:00 体育館 ガバドミントン 9:30~12:00 体育館 カット・アードコルフ カット・アー・アート・コルフ カット・アート・コルフ カット・アート・フェート カット・アート・フェート カット・アート・フェート カット・アート・フェート カット・アート・アート・アート・アート・アート・アート・アート・アート・アート・アー							1:30~2:30				
書道 2:00~4:00 1-1	27	Ħ						1-3			
ターケットハ・ート・コ・ルフ 1:00~4:00 グラウンド 28 火 ストレッチ体操 10:00~11:30 グラウンド ビーチボール 1:30~4:00 体育館 山歩き・倉見山 29 水 スポーツW吹矢 10:00~12:00 2−1 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1−3 武術太極拳 10:00~11:30 2−1 武術太極拳 10:00~11:30 2−1 武術太極拳 10:00~11:30 1−2 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 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれるい 10:								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 ・ 倉見山 29 水 スポーツW吹矢 10:00~12:00 2-1 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 ターケ*ットハ*ート*ゴルフ 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:30~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 1-2 1:30~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 1-2 1:30~4:00 1:30~11:30 1-2 1:30~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 1-2 1:30~4:00 1:30~11:30 1:30~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 1:30~4:00 1:30~11:30 1:30~4:00 1:30~4:											
28 火 さつき会Gゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 ターケ*ットハ*ート*ゴルフ 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 10:30~11:30 ふれるい 10:30~11:30			ストレッチ休堤	10:00~11:30	2-1				川歩き	 倉見山	
29 水 スポーツW吹矢 10:00~12:00 2-1 卓球 1:00~4:00 体育館	72	1/1					1.00 +100	rt' FI AD	H.D.C	石儿田	
29 水 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 ターケットパート・ゴルフ 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:30 ~11:	- 5		CACACANA	0.00 11.00							
29 水 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 ターケットパート・ゴルフ 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい 1:30 ~11:	\vdash		スポーツWIPを生	10:00~12:00	2-1	直 球	1:00~4:00	休育館			
30 木 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 グラウンド 卓球 1:00~4:00 体育館 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 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	20	اير	スポーノW以大	10.00~12.00	Z - I	子 桥	1.00. 4.00	许月炻			
30 木 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 は	47	W.									
30 木 バドミントン 9:30~12:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00~2:30 1-3 は	$\vdash \vdash \vdash$		ガラウンドゴェコ	0.00=.11.20	ガニムヽ.(*	占块	1:004:00	计 李 绝			
武術太極拳 10:00~11:30 2-1 武術太極拳 10:00~11:30 1-2 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	70	*				• -					
武術太極拳 10:00~11:30 1-2 ターケットハート・ゴルフ 1:00~4:00 グラウンド ズンバ ふれあい 10:30~11:30 ふれあい	30	个				シントエアロビクス	1.00~2.30	1-3			
	$\vdash \vdash \vdash$					h L*	1,00 4:00	<i>₽</i> − 1	المطاعات في وفوا	10:00 44-4	20 - 1 - 1
31 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 体育館											
	31	並	ストレッチ体操	10:00~11:30	1-3	ハドミントン	1:00~4:00	体育館	ハドミントン	18:30~20:	5∪ 体育館

10(金)ストレッチ講習会 多摩平交流センター 26(日)ビーチボール大会

