

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	活動場所 筋力トレーニング、健康体操 : 小国自治センター グラウンドゴルフ、陸上 : せらにシタウンセンター 卓球 : 山福田体育館 サッカー : 津田スポーツ広場、津田または世羅西中体育館 ビーチバレー、バドミントン : 津田体育館 ウォーキング : せらにシタウンセンター（集合） 山歩会 : 県内外の山				筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
						陸上 9:00~10:30
					サッカー 19:00~21:00	卓球 16:00~17:30
						バドミントン 19:30~21:30
3	4	5	6	7	8	9
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
	健康体操 13:30~14:30		グラウンドゴルフ 9:00~10:30	グラウンドゴルフ (予備日) 9:00~10:30		陸上 9:00~10:30
	ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00	卓球 16:00~17:30
						バドミントン 19:30~21:30
10	11	12	13	14	15	16
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング 昼の部はお休み 17:30~20:00	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング 昼の部はお休み 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
				ウォーキング お休み		陸上 9:00~10:30
	ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー お休み	サッカー 19:00~21:00 雨天時は津田体育館	卓球 16:00~17:30
						バドミントン 19:30~21:30
17	18	19	20	21	22	23
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
	健康体操 13:30~14:30		グラウンドゴルフ 9:00~10:30	グラウンドゴルフ (予備日) 9:00~10:30		陸上 お休み クロカン大会
	ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00	卓球 16:00~17:30
						バドミントン 19:30~21:30
24	25	26	27	28	29	30
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00
				ウォーキング 9:00~		陸上 お休み
	ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 20:00~22:00	サッカー 19:00~21:00	卓球 16:00~17:30
						バドミントン お休み

陸上 : 23日、30日はお休みです。

筋トレ : 11日~15日は、自治センターが休業のため、昼の部はお休みです。

サッカー : 15日が雨天の場合は、津田体育館で活動します。

ビーチバレー : 14日はお休みです。

バドミントン : 30日はお休みです。

ウォーキング : 14日はお休みです。

グラウンドゴルフ : 6日、20日が雨天の場合にはそれぞれ翌日を予備日としています。