

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 9:00~17:00
			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
		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
6	7	8	9	10	11	12
	筋カトレーニング 9:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 9:00~17:00
	健康体操 13:30~14:30			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 19:30~21:30
13	14	15	16	17	18	19
	筋カトレーニング 9:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 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
20	21	22	23	24	25	26
	筋カトレーニング お休み	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング お休み
	健康体操 お休み			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 19:30~21:30
27	28	29	30	31		
	筋カトレーニング 9:00~17:00	筋カトレーニング お昼の部は停電のため お休みです 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	 <p>26日は つばきまつり!</p>	
	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		

陸上 : 12日と26日はお休みです。
 グラウンドゴルフ : 今月から午前中の活動になります。
 筋トレ : 21日(祝)、26日(土)、29日(火)お昼の部は、お休みです。
 健康体操 : 21日は祝日のため、14日に振り替えて活動します。
 活動場所は、せらにシタウンセンター視聴覚室です。

活動場所
 筋カトレーニング、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