

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	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 マシンメンテのため お休み	筋力トレーニング 13：00～17：00 17：30～20：00	筋力トレーニング ※11：00 ～17：00	卓球 16：00～17：30
	健康体操 13：30～14：30		グラウンドゴルフ 13：30～15：30	グラウンドゴルフ (予備日) 13：30～15：30		陸上 9：00～10：30 中学生の部 18：00～19：30	バドミントン 19：30～21：30
	ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		
7	8	9	10	11	12	13	
服部杯 ふれあい マラソン 大会	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	卓球 16：00～17：30
				ウォーキング 9：00～		陸上 お休み 中学生の部 お休み	バドミントン 19：30～21：30
	ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		
14	15	16	17	18	19	20	
世羅駅伝 競走大会	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	卓球 16：00～17：30
	健康体操 13：30～14：30		グラウンドゴルフ 13：30～15：30	グラウンドゴルフ (予備日) 13：30～15：30		陸上 お休み 中学生の部 お休み	バドミントン 19：30～21：30
	ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		
21	22	23	24	25	26	27	
	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 お休み	卓球 16：00～17：30
				ウォーキング 9：00～		陸上 9：00～10：30 中学生の部 18：00～19：30	バドミントン 19：30～21：30
	ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00		
28	29	30	31	1/1			
	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 お休み	新春登山 黒川明神山	年末年始 お休み ⇒ 1月4日（日）まで		
	ビーチバレー 19：30～21：30	サッカー 19：00～21：00			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		

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شتاونセンター

卓球

： 山福田体育館

サッカー

： 津田スポーツ広場

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شتاونセンター（集合）

山歩会

： 県内外の山