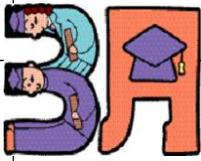


日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	筋カトレーニング 9:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 15:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00	筋カトレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋カトレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30	バドミントン 19:30~21:30
	健康体操 お休み		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			
8	9	10	11	12	13	14	
	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	卓球 16:00~17:30
ケセラ セラ 9:30 スタート	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	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
				ウォーキング 9:00~			
15	16	17	18	19	20	21	
	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 お休み	筋カトレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	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	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
	健康体操 お休み		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			
22	23	24	25	26	27	28	
	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	卓球 16:00~17:30
	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	陸上 小学生・中学生ともに お休み	バドミントン 19:30~21:30
				ウォーキング 9:00~			
29	30	31	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 : 津田体育館(冬季) 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					
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00					

筋トレ : 20日は祝日のため、お休みです。
 グラウンドゴルフ : 4日、18日が天候不良の場合、いずれも翌日を予備日としています。
 陸上(小学生・中学生) : 28日は都合によりお休みです。
 健康体操 : 今月は都合によりお休みです。
 サッカー : 今月から津田スポーツ広場で活動します。(雨天時は津田体育館)