

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	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
	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 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			
8	9	10	11	12	13	14	
	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 お休み	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
	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	
中国 女子駅伝	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
	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 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			
22	23	24	25	26	27	28	
	筋力トレーニング 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 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
	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 お休み	バドミントン 19：30～21：30
				ウォーキング 9：00～			

筋トレ：11日、23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。

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