日	曜	和室			洋室		
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
1	火				卓球	卓球	空手
2	水				健康体操		
3	木					卓球	空手
4	金				卓球	卓球	空手
5	土				卓球	卓球	健康維持
6	日				バンド	バンド	
7	月				健康体操	卓球	
8	火				卓球	フラダンス	空手
9	水				健康体操	卓球	空手
10	木				フォークダンス	ラウンドダンス	空手
11	金				卓球	踊り	卓球
12	土				卓球	卓球	健康維持
13	日				バンド	バンド	
14	月					卓球	
15	火				卓球	卓球	空手
16	水				健康体操	卓球	合気道
17	木				フォークダンス	ラウンドダンス	空手
18	金				卓球	卓球	空手
19	土				卓球	卓球	健康維持
20	日				ボーイスカウト		
21	月					卓球	
22	火				卓球	フラダンス	空手
23	水				健康体操	卓球	空手
24	木				フォークダンス	ラウンドダンス	空手
25	金				卓球	卓球	卓球
26	土				卓球	卓球	会合
27	日				バンド	バンド	
28	月					卓球	空手
29	火				卓球		空手
30	水					卓球	合気道
31	木						空手