

7月

月	火		水		木		金		土		日	
	1		2		3		4		5		6	
	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング
							13:00～ 15:15	スタート アップ講座				
	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	15:15～ 19:00	フリータイム トレーニング				
							※15:15～16:30の間は、 トレーニング講師へ相談可					
月	火		水		木		金		土		日	
7	8		9		10		11		12		13	
休館日	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング
			13:00～ 17:00	スタート アップ講座								
	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	17:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング				
月	火		水		木		金		土		日	
14	15		16		17		18		19		20	
休館日	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング
					13:00～ 15:15	スタート アップ講座						
	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	15:15～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング				
					※15:15～16:30の間は、 トレーニング講師へ相談可							
月	火		水		木		金		土		日	
21	22		23		24		25		26		27	
休館日	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 13:00	スタート アップ講座	9:00～ 19:00	フリータイム トレーニング
	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング		
月	火		水		木		金		土		日	
28	29		30		31							
休館日	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング	9:00～ 12:00	はつらつ トレーニング						
	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング	13:00～ 19:00	フリータイム トレーニング						

※はつらつトレーニング：65歳以上の教室（申込制）
スタートアップ講座：トレーニングルーム利用希望の方が初めに受けていただく講座
フリータイムトレーニング：18歳以上で、スタートアップ講座を受講した方の自主トレーニング