

8月

月		火		水		木		金		土		日	
								1		2		3	
								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～ 19:00	フリータイム トレーニング				
月		火		水		木		金		土		日	
4		5		6		7		8		9		10	
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	
11		12		13		14		15		16		17	
休館日		※8/12～8/15は午前中のはつらつトレーニングはお休みです。							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～ 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	
18		19		20		21		22		23		24	
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	
25		26		27		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	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～ 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					

※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