

9月

月	火		水		木		金		土		日	
1	2		3		4		5		6		7	
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	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				
月	火		水		木		金		土		日	
8	9		10		11		12		13		14	
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				
月	火		水		木		金		土		日	
15	16		17		18		19		20		21	
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～ 13:00	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	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	
22	23		24		25		26		27		28	
休館日	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～ 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
							12:00～ 15:30	血圧教室運動				
			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	15:30～ 19:00	フリータイム トレーニング				
月	火		水		木		金		土		日	
29	30											
休館日	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										

※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。
トレーニング室の定員は10名です。