

月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
休館日				9:00～12:00 はつらつ トレーニング	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	
				13:00～18:50 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	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	
	13:00～18:50 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	17:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 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。					9:00～18:50 フリータイム トレーニング	9:00～18:50 フリータイム トレーニング
	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 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	9:00～11:00 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	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	
	11:10～12:10 スタート アップ講座	11:10～12:10 スタート アップ講座	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	
	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 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	9:00～11:00 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	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	9:00～18:50 フリータイム トレーニング	
	11:10～12:10 スタート アップ講座	11:10～12:10 スタート アップ講座	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	
	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 フリータイム トレーニング	13:00～18:50 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