

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31															
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水															
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:50	休館日	はつらつトレーニング 9：00～13：00				フリータイム	フリータイム	休館日	はつらつトレーニング 9：00～13：00				フリータイム	フリータイム	休館日	はつらつトレーニング 9：00～13：00				フリータイム	スタートアップ講座	休館日	休館日	はつらつトレーニング 9：00～13：01			フリータイム	フリータイム	休館日	フリータイム	フリータイム															
フリータイム		フリータイム	スタートアップ講座	フリータイム	フリータイム				フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム				フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム			フリータイム	フリータイム	フリータイム						フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	
				フリータイム																																										

※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