令和7年7月30日更新

10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
	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	木	金
9:00 | 10:00 11:00 12:00	はつらつトレ 9：00～13：00						はつらつトレ 9：00～13：00							はつらつトレーニング ９：００～１３：００				スタートアップ講座			はつらつトレーニング ９：００～１３：００							はつらつトレーニング ９：００～１３：００			
13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:50	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	休館日	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	休館日	フリータイム	保健事業教室 フリータイム	フリータイム	保健事業教室 フリータイム	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	フリータイム	フリータイム	フリータイム	休館日	フリータイム	保健事業教室 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