

11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
	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	土	日
9:00	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				休館日 (清掃のため)	フリータイム	休館日	フリータイム	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	休館日	休館日	はつらつトレーニング 9:00~13:00				スタートアップ講座	フリータイム
10:00				11:00	12:00	13:00	14:00					15:00	16:00	17:00				18:50	13:00	保健事業教室	フリータイム				スタートアップ講座	フリータイム	13:00	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