

12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	休館日	はづらつトレーニング 9:00~13:00																													
10:00		フリー	タイム	フリー	タイム	フリー		フリー	タイム	フリー	タイム	フリー		フリー	タイム	フリー	タイム	フリー		フリー	タイム	フリー	タイム	フリー		フリー	タイム	フリー	タイム	フリー	
11:00		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教	
12:00		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教		保	健	事	業	教	
13:00		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	
14:00		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	
15:00		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	
16:00		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	
17:00		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	
18:50		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ		フ	リ	ー	タ	イ	

※はづらつトレーニング：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