

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				スタートアップ講座	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	フリータイム	休館日	休館日	休館日																										
10:00																																																									
11:00																																																									
12:00																																																									
13:00		フリータイム	保健事業教室	フリータイム	保健事業教室	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	保健事業教室	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																											
14:00																																																									
15:00			フリータイム	フリータイム	フリータイム																																																				
16:00																																																									
17:00		フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム																																																				
18:50																																																									

※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