

2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					
	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					
9:00	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	はつらつ トレーニング 9：00～ 13：00					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	はつらつトレーニング 9：00～13：00					スタートアップ講座				
10:00																																	
11:00																																	
12:00																																	
13:00			保健事業教室	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			保健事業教室	フリー タイム	休館日												フリー タイム									
14:00			フリー タイム	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			フリー タイム	フリー タイム	休館日												フリー タイム									
15:00			フリー タイム	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			フリー タイム	フリー タイム	休館日												フリー タイム									
16:00			フリー タイム	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			フリー タイム	フリー タイム	休館日												フリー タイム									
17:00			フリー タイム	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			フリー タイム	フリー タイム	休館日												フリー タイム									
18:50			フリー タイム	フリー タイム	保健事業教室	フリー タイム	休館日			フリー タイム	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：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させていただく講座

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