

3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
	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	月	火
9:00	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	はつらつトレーニング 9:00~13:00				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	はつらつトレーニング 9:00~13:00				フリー タイム	はつらつトレーニング				フリー タイム	はつらつトレーニング				
10:00																															
11:00																															
12:00																															
13:00		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	休館日	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	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	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム					
14:00		フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	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	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	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					
15:00		フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	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	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	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					
16:00		フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	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	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	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					
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	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	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	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					
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	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	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	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