

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	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	はつらつ トレーニング 9：00～ 13：00			休館日	フリータイム	スタートアップ講座	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	
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00			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	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	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																																
16:00																																
17:00																																
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