令和８年３月12日更新

５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
	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	木	金	土	日
9:00	はつらつトレーニング	フリータイム	休館日	休館日	休館日	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				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
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	スタートアップ講座				
14:00																															
15:00																															
16:00																															
17:00																											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