

4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				
	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	木				
9:00	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	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	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	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	休館日	スタートアップ講座	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	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	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
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