令和８年４月２１日更新

6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
	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	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※２	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
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	スタートアップ講座※２	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

※２ スタートアップ講座の時間：午前の部は９時～１３時，午後の部は１３時～１７時となります