令和８年5月15日更新

7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
	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	金
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				フリータイム	スタートアップ講座※２	休館日	はつらつトレーニング９：００～１３：００			
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				スタートアップ講座※２	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										
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