令和８年7月6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	講座※２ スタートアップ	休館日	はつらつトレーニング９：００～１３：００			
10:00																															
11:00																															
12:00																										※３					
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				講座※２ スタートアップ	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム			筋トレ教室※４ カラダ変わる	フリータイム	筋トレ教室※４ カラダ変わる
14:00																															
15:00																													フリータイム		フリータイム
16:00																					※３ フリータイム										
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～１２時，午後の部は１３時～１６時となります
※３　２１日(火)１６時～１６時３０分，２６日(日)１２時～１２時３０分は，トレーニング講師によるフリータイムトレーニングでの運動指導が受けられます
※４　カラダ変わる筋トレ教室の時間：午後１３時～１５時