

8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			
	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	月			
9:00	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	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	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
10:00																																		
11:00																																		
12:00																																		
13:00				筋トレ教室※4 カラダ変わる																														
14:00				筋トレ教室※4 カラダ変わる																														
15:00				フリータイム																														
16:00				フリータイム																														
17:00				フリータイム																														
18:50	フリータイム																																	

- ※ 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 22日(土)12時～12時30分，26日(水)16時～16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