

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	午前中の はつらつトレーニ ングはお休みです			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		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
10:00																						講 座 ※ 2										
11:00																																
12:00																						※ 3										
13:00			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	筋 ト レ 教 室 ※ 4	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	筋 ト レ 教 室 ※ 4	フ リ ー タ イ ム	休 館 日	フ リ ー タ イ ム	休 館 日	フ リ ー タ イ ム	フ リ ー タ イ ム	講 座 ※ 2	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	休 館 日		
14:00																																
15:00																																
16:00																															※ 3	
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～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