

10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	
	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	土	
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				スタートアップ講座※2 ※3	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
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	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	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	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																																
18:50																																

※ はつらつトレーニング：6 5 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 23日(金)16時～16時30分，24日(土)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