令和８年10月１日更新

11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
	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	休館日	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	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
10:00																														
11:00																														
12:00																													※ 3	
13:00																								スタートアップ講座※２						
14:00				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		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	
15:00																														
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　２４日(火)１６時～１６時３０分，２９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