令和８年11月2日更新

12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
	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	火	水	木
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	休館日	休館日	休館日	休館日
10:00																															
11:00																															
12:00																										フリータイム					
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	フリータイム				フリータイム	スタートアップ 講座※２ ※３ 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：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　２３日(水)１６時～１６時３０分，２６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