

|   |   | 午 前 9 : 00 ~ 12 : 00         |                               | 午 後 13 : 00 ~ 17 : 00          |                               | 夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00          |                            |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
|   |   |                              |                               |                                |                               |                                |                            |
|   |   |                              |                               |                                |                               |                                |                            |
|   |   |                              |                               |                                |                               |                                |                            |
| 1 | 木 | アンチエイジング<br>9 : 45 ~ 10 : 45 | 太極拳 (午前)<br>11 : 00 ~ 12 : 30 | 初めてのフラダンス<br>13 : 30 ~ 14 : 45 | 太極拳 (午後)<br>15 : 00 ~ 16 : 30 | 女性限定シニアヨガ<br>18 : 00 ~ 19 : 00 | ジャズ体操<br>19 : 15 ~ 20 : 15 |
| 2 | 金 | ヨガティス<br>9 : 30 ~ 10 : 30    |                               | 団体貸出                           |                               | 団体貸出                           |                            |
| 3 | 土 | 団体貸出                         |                               | 団体貸出                           |                               | 団体貸出                           |                            |
| 4 | 日 | 団体貸出                         |                               | 団体貸出                           |                               | 団体貸出                           |                            |

令和7年度 5月 ※3月11日～予約可

|    |   | 午前 9:00~12:00           |                         | 午後 13:00~17:00           |  | 夜間 18:00~21:00                   |                      |
|----|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 5  | 月 | 団体貸出                    |                         | 団体貸出                     |  | 団体貸出                             |                      |
| 6  | 火 | 団体貸出                    |                         | 団体貸出                     |  | 団体貸出                             |                      |
| 7  | 水 | シニアらくらく体操<br>9:30~10:30 | リラックスヨガ<br>10:50~12:00  | 団体貸出                     |  | やさしい<br>ジャイロキネシス®<br>18:30~19:20 |                      |
| 8  | 木 | アンチエイジング<br>9:45~10:45  | 太極拳 (午前)<br>11:00~12:30 | 初めてのフラダンス<br>13:30~14:45 | 太極拳 (午後)<br>15:00~16:30                            | 女性限定シニアヨガ<br>18:00~19:00         | ジャズ体操<br>19:15~20:15 |
| 9  | 金 | ヨガティス<br>9:30~10:30     |                         | 団体貸出                     |  | 団体貸出                             |                      |
| 10 | 土 | リセットヨガ<br>9:30~10:35    | リフレッシュヨガ<br>10:55~12:00 | 幼児体操<br>13:30~14:15      | 小学生体操低学年<br>14:25~15:25<br>小学生体操高学年<br>15:30~16:30 | 団体貸出                             |                      |
| 11 | 日 | 団体貸出                    |                         | 団体貸出                     |  | 団体貸出                             |                      |

令和7年度 5月 ※3月11日~予約可

|    |   | 午前 9:00~12:00           |                         | 午後 13:00~17:00                    |  | 夜間 18:00~21:00                   |                      |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 12 | 月 | 団体貸出                    |                         | はじめての<br>バレエエクササイズ<br>13:30~14:40 |  | 団体貸出                             |                      |
| 13 | 火 | 体質改善<br>9:30~10:30      | 健康気功<br>11:00~12:15     | ジュニア少林寺拳法<br>体験教室<br>16:00~17:30  |  | 団体貸出                             |                      |
| 14 | 水 | シニアらくらく体操<br>9:30~10:30 | リラックスヨガ<br>10:50~12:00  | 団体貸出                              |  | やさしい<br>ジャイロキネシス®<br>18:30~19:20 |                      |
| 15 | 木 | アンチエイジング<br>9:45~10:45  | 太極拳 (午前)<br>11:00~12:30 | 初めてのフラダンス<br>13:30~14:45          | 太極拳 (午後)<br>15:00~16:30                            | 女性限定シニアヨガ<br>18:00~19:00         | ジャズ体操<br>19:15~20:15 |
| 16 | 金 | ヨガティス<br>9:30~10:30     |                         | 団体貸出                              |  | 団体貸出                             |                      |
| 17 | 土 | リセットヨガ<br>9:30~10:35    | リフレッシュヨガ<br>10:55~12:00 | 幼児体操<br>13:30~14:15               | 小学生体操低学年<br>14:25~15:25<br>小学生体操高学年<br>15:30~16:30 | 団体貸出                             |                      |
| 18 | 日 | 団体貸出                    |                         | 団体貸出                              |  | 団体貸出                             |                      |

令和7年度 5月 ※3月11日~予約可

|    |   | 午前 9:00~12:00           |                         | 午後 13:00~17:00                    |                         | 夜間 18:00~21:00                   |                      |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 19 | 月 | 団体貸出                    |                         | はじめての<br>バレエエクササイズ<br>13:30~14:40 |                         | 団体貸出                             |                      |
| 20 | 火 | 体質改善<br>9:30~10:30      | 健康気功<br>11:00~12:15     | ジュニア少林寺拳法<br>体験教室<br>16:00~17:30  |                         | 団体貸出                             |                      |
| 21 | 水 | シニアらくらく体操<br>9:30~10:30 | リラックスヨガ<br>10:50~12:00  | 団体貸出                              |                         | やさしい<br>ジャイロキネシス®<br>18:30~19:20 |                      |
| 22 | 木 | アンチエイジング<br>9:45~10:45  | 太極拳 (午前)<br>11:00~12:30 | 初めてのフラダンス<br>13:30~14:45          | 太極拳 (午後)<br>15:00~16:30 | 女性限定シニアヨガ<br>18:00~19:00         | ジャズ体操<br>19:15~20:15 |
| 23 | 金 | ヨガティス<br>9:30~10:30     |                         | 団体貸出                              |                         | 団体貸出                             |                      |
| 24 | 土 | リセットヨガ<br>9:30~10:35    | リフレッシュヨガ<br>10:55~12:00 | 団体貸出                              |                         | 団体貸出                             |                      |
| 25 | 日 | 団体貸出                    |                         | 団体貸出                              |                         | 団体貸出                             |                      |

令和7年度 5月 ※3月11日~予約可

|    |   | 午前 9:00~12:00           |                         | 午後 13:00~17:00                    |  | 夜間 18:00~21:00                   |                      |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 26 | 月 | 団体貸出                    |                         | はじめての<br>バレエエクササイズ<br>13:30~14:40 |  | 団体貸出                             |                      |
| 27 | 火 | 体質改善<br>9:30~10:30      | 健康気功<br>11:00~12:15     | ジュニア少林寺拳法<br>体験教室<br>16:00~17:30  |  | 団体貸出                             |                      |
| 28 | 水 | シニアらくらく体操<br>9:30~10:30 | リラックスヨガ<br>10:50~12:00  | 団体貸出                              |  | やさしい<br>ジャイロキネシス®<br>18:30~19:20 |                      |
| 29 | 木 | アンチエイジング<br>9:45~10:45  | 太極拳 (午前)<br>11:00~12:30 | 初めてのフラダンス<br>13:30~14:45          | 太極拳 (午後)<br>15:00~16:30                            | 女性限定シニアヨガ<br>18:00~19:00         | ジャズ体操<br>19:15~20:15 |
| 30 | 金 | ヨガティス<br>9:30~10:30     |                         | 団体貸出                              |  | 団体貸出                             |                      |
| 31 | 土 | リセットヨガ<br>9:30~10:35    | リフレッシュヨガ<br>10:55~12:00 | 幼児体操<br>13:30~14:15               | 小学生体操低学年<br>14:25~15:25<br>小学生体操高学年<br>15:30~16:30 | 団体貸出                             |                      |
|    |   |                         |                         |                                   |  |                                  |                      |

令和7年度 5月

※3月11日~予約可

|  |  | 午 前 9 : 00 ~ 12 : 00 | 午 後 13 : 00 ~ 17 : 00 | 夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00 |
|--|--|----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |
|  |  |                      |                       |                       |

令和7年度 5月 ※3月11日～予約可