

		午 前 9 : 00～12 : 00	午 後 13 : 00～17 : 00	夜 間 18 : 00～21 : 00
1	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出

		午 前 9 : 00～12 : 00		午 後 13 : 00～17 : 00		夜 間 18 : 00～21 : 00	
2	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
3	火	体質改善 9 : 30～10 : 30	健康気功 11 : 00～12 : 15	ジュニア少林寺拳法 体験教室 16 : 00～17 : 30		団体貸出	
4	水	シニアらくらく体操 9 : 30～10 : 30	リラックスヨガ 10:50～12:00	団体貸出		やさしいジャイロキ ネシス® 18 : 30～19 : 20	
5	木	アンチエイジング 9 : 45～10 : 45	太極拳（午前） 11 : 00～12 : 30	初めてのフラダンス 13:30～14:45	太極拳（午後） 15 : 00～16 : 30	女性限定シニアヨガ 18 : 00～19 : 00	ジャズ体操 19 : 15～20 : 15
6	金	ヨガティス 9 : 30～10 : 30		団体貸出		団体貸出	
7	土	リセットヨガ 9 : 30～10 : 35 リフレッシュヨガ 10 : 55～12 : 00		幼児体操 13 : 30～14 : 15	小学生体操低学年 14 : 25～15 : 25 小学生体操高学年 15 : 30～16 : 30	団体貸出	
8	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 6月 ※4月11日～予約可

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

令和7年度 6月 ※4月11日～予約可

		午 前 9 : 00～12 : 00		午 後 13 : 00～17 : 00		夜 間 18 : 00～21 : 00	
16	月	団体貸出		はじめての バレエエクササイズ 13 : 30～14 : 40		団体貸出	
17	火	体質改善 9 : 30～10 : 30	健康気功 11 : 00～12 : 15	ジュニア少林寺拳法 体験教室 16 : 00～17 : 30		団体貸出	
18	水	シニアらくらく体操 9 : 30～10 : 30	リラックスヨガ 10:50～12:00	団体貸出		やさしいジャイロキ ネシス® 18 : 30～19 : 20	
19	木	アンチエイジング 9 : 45～10 : 45	太極拳（午前） 11 : 00～12 : 30	初めてのフラダンス 13:30～14:45	太極拳（午後） 15 : 00～16 : 30	女性限定シニアヨガ 18 : 00～19 : 00	ジャズ体操 19 : 15～20 : 15
20	金	ヨガティス 9 : 30～10 : 30		団体貸出		団体貸出	
21	土	東京都議会選挙					
22	日	東京都議会選挙					

		午 前 9：00～12：00		午 後 13：00～17：00		夜 間 18：00～21：00	
23	月	東京都議会選挙				団体貸出	
24	火	体質改善 9：30～10：30	健康気功 11：00～12：15	ジュニア少林寺拳法 体験教室 16：00～17：30		団体貸出	
25	水	シニアらくらく体操 9：30～10：30	リラックスヨガ 10:50～12:00	団体貸出		やさしいジャイロキ ネシス® 18：30～19：20	
26	木	アンチエイジング 9：45～10：45	太極拳（午前） 11：00～12：30	初めてのフラダンス 13:30～14:45	太極拳（午後） 15：00～16：30	女性限定シニアヨガ 18：00～19：00	ジャズ体操 19：15～20：15
27	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
28	土	リセットヨガ 9：30～10：35 リフレッシュヨガ 10：55～12：00		幼児体操 13：30～14：15	小学生体操低学年 14：25～15：25 小学生体操高学年 15：30～16：30	団体貸出	
29	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 6月 ※4月11日～予約可

		午 前 9 : 00～12 : 00	午 後 13 : 00～17 : 00	夜 間 18 : 00～21 : 00
30	月	休 館 日		