

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
1	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出		団体貸出	
2	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	
3	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
4	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
5	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	
6	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 7月 ※5月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
7	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	
8	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	
9	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		団体貸出	
10	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
11	金	ヨガティス 9:30~10:30	椎の美SC 11:00~12:00	団体貸出		団体貸出	
12	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	
13	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 7月 ※5月11日~予約可

		午 前 9:00~12:00		午 後 13:00~17:00		夜 間 18:00~21:00	
14	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	
15	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	
16	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	
17	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
18	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
19	土	参議院議員選挙 候補日					
20	日	参議院議員選挙 候補日					

令和7年度 7月 ※5月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00		
21	月	参議院議員選挙 候補日			団体貸出	
22	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	
23	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		
24	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳 (午前) 11:00~12:30	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
25	金	ヨガティス 9:30~10:30	椎の美SC 11:00~12:00	団体貸出		
26	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
27	日	団体貸出		団体貸出		

令和7年度 7月 ※5月11日~予約可

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00		午 後 13 : 00 ~ 17 : 00		夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00	
28	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	
29	火		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	
30	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		団体貸出	
31	木	アンチエイジング 9 : 45 ~ 10 : 45		初めてのフラダンス 13 : 30 ~ 14 : 45		女性限定シニアヨガ 18 : 00 ~ 19 : 00	ジャズ体操 19 : 15 ~ 20 : 15

令和7年度 7月 ※5月11日～予約可