

		午 前		午 後		夜 間	
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		午 後		夜 間	
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		午 後		夜 間	
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		午 後		夜 間	
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		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		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		団体貸出	

令和7年度 7月 ※5月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
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