

		午 前		午 後		夜 間	
1	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
2	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	
3	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

		午 前		午 後		夜 間	
4	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	
5	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	
6	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	
7	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
8	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
9	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	
10	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 8月 ※6月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
11	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
12	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	
13	水	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
14	木		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
15	金	ヨガティス 9 : 30～10 : 30		団体貸出		団体貸出	
16	土	リセットヨガ 9 : 30～10 : 35 リフレッシュヨガ 10 : 55～12 : 00		団体貸出		団体貸出	
17	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 8月 ※6月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
18	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	
19	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	
20	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	
21	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
22	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
23	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	
24	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 8月 ※6月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
25	月	休 館 日					
26	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	
27	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	
28	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
29	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
30	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	
31	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 8月 ※6月11日～予約可