

		午 前		午 後		夜 間	
1	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	
2	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	
3	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	
4	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
5	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
6	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	
7	日	スポーツ振興施策等推進事業		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 9月 ※7月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
8	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	
9	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	
10	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	
11	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
12	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
13	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	
14	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 9月 ※7月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
15	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
16	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	
17	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	
18	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
19	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
20	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	
21	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 9月 ※7月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
22	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	
23	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	
24	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	
25	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
26	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
27	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	
28	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 9月 ※7月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間
29	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
30	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