

		午 前		午 後		夜 間	
1	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	
2	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
3	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
4	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	
5	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 10月 ※8月11日~予約可

		午 前		午 後		夜 間	
6	月	団体貸出		はじめての バレエエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
7	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	
8	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	
9	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
10	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
11	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	
12	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 10月 ※8月11日~予約可

		午 前		午 後		夜 間	
13	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
14	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	
15	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	
16	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
17	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
18	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	
19	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 10月 ※8月11日~予約可

		午 前		午 後		夜 間	
20	月	団体貸出		はじめての バレエエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
21	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	
22	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	
23	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
24	金	ヨガティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
25	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	
26	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 10月 ※8月11日~予約可

		午 前		午 後		夜 間	
27	月	休 館 日					
28	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	
29	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	
30	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
31	金			団体貸出		団体貸出	

令和7年度 10月 ※8月11日~予約可