

		午 前		午 後		夜 間
1	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
2	日	スポーツ振興施策等推進事業		団体貸出		団体貸出

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

令和7年度 11月 ※9月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
10	月	豊島区地域保健課保健事業グループ		はじめての バレエエクササイズ 13：30～14：30		団体貸出	
11	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	
12	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	
13	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
14	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
15	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	
16	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 11月 ※9月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
17	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	
18	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	
19	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	
20	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
21	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
22	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	
23	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 11月 ※9月11日～予約可

		午 前		午 後		夜 間	
24	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
25	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	
26	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	
27	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
28	金	ヨガティス 9：30～10：30		団体貸出		団体貸出	
29	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	
30	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 11月 ※9月11日～予約可