

| | | 午 前 | | 午 後 | | 夜 間 |
|---|---|------|--|------|--|------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 1 | 日 | 団体貸出 | | 団体貸出 | | 団体貸出 |

| | | 午 前 | | 午 後 | | 夜 間 | |
|---|---|---|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 2 | 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 | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 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 |
| 6 | 金 | ヨガティス 9：30～10：30 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |
| 7 | 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 | |
| 8 | 日 | 団体貸出 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |

令和7年度 2月

| | | 午 前 | | 午 後 | | 夜 間 | |
|----|---|---|------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|----------------------|
| 9 | 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 | |
| 10 | 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 | |
| 11 | 水 | 団体貸出 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |
| 12 | 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 |
| 13 | 金 | ヨガティス 9：30～10：30 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |
| 14 | 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 | |
| 15 | 日 | 団体貸出 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |

| | | 午 前 | | 午 後 | | 夜 間 | |
|----|---|---|------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 16 | 月 | 休 館 日 | | | | | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 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 |
| 20 | 金 | ヨガティス 9：30～10：30 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |
| 21 | 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 | |
| 22 | 日 | 団体貸出 | | 団体貸出 | | 団体貸出 | |

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