

		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	衆議院議員選挙					
8	日	衆議院議員選挙					

		午 前		午 後		夜 間	
9	月	衆議院議員選挙				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	