

		午 前	午 後	夜 間
1	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出

令和7年度 3月

		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		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 3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		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	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	
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	

令和7年度 3月

		午 前	午 後		夜 間		
16	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	
17	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	
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	

令和7年度 3月

		午 前	午 後		夜 間		
23	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	
24	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	
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	
29	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和7年度 3月

		午 前	午 後	夜 間
30	月	団体貸出	団体貸出	団体貸出
31	火	健康氣功 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

令和7年度 3月