

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
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	ハワイアンフラ 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	ピラティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
4	土	リセットヨガ 9:30~10:30	リフレッシュヨガ 10:55~12:00	幼児体操① 13:30~14:15	幼児体操② 14:25~15:10 小学生体操低学年 15:20~16:20	団体貸出	
5	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和8年度 4月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
6	月	団体貸出		団体貸出			
7	火		健康気功 11:00~12:15	はじめての バレエエクササイズ 14:00~15:00	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			
9	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳 (午前) 11:00~12:30	ハワイアンフラ 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	ピラティス 9:30~10:30		団体貸出			
11	土	リセットヨガ 9:30~10:30	リフレッシュヨガ 10:55~12:00	幼児体操① 13:30~14:15	幼児体操② 14:25~15:10 小学生体操低学年 15:20~16:20	団体貸出	
12	日	団体貸出		団体貸出			

令和8年度 4月

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
13	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
14	火		健康気功 11:00~12:15	はじめての バレエエクササイズ 14:00~15:00		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	ハワイアンフラ 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	ピラティス 9:30~10:30		団体貸出		団体貸出	
18	土	リセットヨガ 9:30~10:30	リフレッシュヨガ 10:55~12:00	幼児体操① 13:30~14:15	幼児体操② 14:25~15:10 小学生体操低学年 15:20~16:20	団体貸出	
19	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和8年度 4月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
20	月	団体貸出		団体貸出			
21	火		健康気功 11:00~12:15	はじめての バレエエクササイズ 14:00~15:00	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			
23	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳 (午前) 11:00~12:30	ハワイアンフラ 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	ピラティス 9:30~10:30		団体貸出			
25	土	リセットヨガ 9:30~10:30	リフレッシュヨガ 10:55~12:00	団体貸出			
26	日	団体貸出		団体貸出			

令和8年度 4月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
27	月	休館日					
28	火		健康気功 11:00~12:15	はじめての バレエエクササイズ 14:00~15:00		団体貸出	
29	水	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
30	木	アンチエイジング 9:45~10:45		ハワイアンフラ 13:30~14:45		女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15

令和8年度 4月