

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
1	月	休 館 日					
2	火	休 館 日					
3	水	休 館 日					
4	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 シニアヨガ教室 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
5	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
6	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	
7	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和5年度 体育室予定表 1月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
8	月	団体貸出		団体貸出	
9	火	かんたん体操と 食育体験教室 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出	
10	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	
11	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 シニアヨガ教室 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
12	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出	
13	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
14	日	団体貸出		団体貸出	

令和5年度 体育室予定表 1月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
15	月	団体貸出		団体貸出	
16	火	かんたん体操と 食育体験教室 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出	
17	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	
18	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 シニアヨガ教室 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
19	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出	
20	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
21	日	団体貸出		団体貸出	

令和5年度 体育室予定表 1月

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
22	月	団体貸出		団体貸出	
23	火	かんたん体操と 食育体験教室 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出	
24	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	
25	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 シニアヨガ教室 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
26	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出	
27	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
28	日	団体貸出		団体貸出	

令和5年度 体育室予定表 1月

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00	午 後 13 : 00 ~ 17 : 00	夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00
29	月	団体貸出		団体貸出
30	火	かんたん体操と 食育体験教室 9 : 30 ~ 10 : 30	健康気功 11 : 00 ~ 12 : 15	団体貸出
31	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
				ジャイロキネシス® チェアクラス 18 : 30 ~ 19 : 20
				ジャイロキネシス® マットクラス 19 : 30 ~ 20 : 20

令和5年度 体育室予定表 1月