

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
1	月	団体貸出		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
2	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	
3	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	
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 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	東京都知事選挙のため休館					
7	日	東京都知事選挙のため休館					

令和6年度 7月 ※5月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
8	月	東京都知事選挙のため休館			団体貸出		
9	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	
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		やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20	
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 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		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	団体貸出	
14	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 7月 ※5月11日~予約可

		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	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		
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	やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20		
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 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	団体貸出	
21	日	スポーツ施策事業		団体貸出			

令和6年度 7月 ※5月11日~予約可

		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	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		
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	やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20		
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 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		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	団体貸出	
28	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 7月 ※5月11日~予約可

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00		午 後 13 : 00 ~ 17 : 00		夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00	
29	月	団体貸出		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
30	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	
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		やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20	

令和6年度 7月 ※5月11日～予約可

	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00

令和5年度 7月