

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
1	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
2	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
3	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	
4	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 8月 ※6月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
5	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	
6	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	
7	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	
8	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
9	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
10	土	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
11	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 8月 ※6月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
12	月	団体貸出	団体貸出	団体貸出	
13	火	団体貸出	団体貸出	団体貸出	
14	水	団体貸出	団体貸出	団体貸出	
15	木	団体貸出	団体貸出	団体貸出	
16	金	団体貸出	団体貸出	団体貸出	
17	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
18	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出	

令和6年度 8月 ※6月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
19	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	
20	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	
21	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	
22	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
23	金	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
24	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	
25	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 8月 ※6月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
26	月	休館日					
27	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	
28	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	
29	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳(午前) 11:00~12:30		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
30	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
31	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	

令和6年度 8月 ※6月11日~予約可