

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
1	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	みんなのヨガ 1シーズン	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
2	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	
3	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
4	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
5	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	
6	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 10月 ※7月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
7	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	
8	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	みんなのヨガ 1シーズン (最終回)	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
9	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	
10	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
11	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
12	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	
13	日	(椎の美) スポーツにチャレンジ				団体貸出	

令和6年度 10月 ※7月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
14	月	団体貸出		団体貸出			
15	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		
16	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		
17	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
18	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出			
19	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	
20	日	スポーツ施策事業		団体貸出			

令和6年度 10月 ※7月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
21	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	
22	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	
23	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	
24	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
25	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
26	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	
27	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 10月 ※7月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
28	月	休館日					
29	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	みんなのヨガ 2シーズン (初回)	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
30	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	
31	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

令和6年度 10月 ※7月11日~予約可