

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

令和6年度 11月 ※9月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
4	月	団体貸出		団体貸出	
5	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	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30
6	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	
7	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
8	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40	団体貸出		団体貸出
9	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
10	日	団体貸出		団体貸出	

令和6年度 11月 ※9月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
11	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	
12	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	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
13	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	
14	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
15	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
16	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	
17	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 11月 ※9月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
18	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	
19	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	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
20	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	
21	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
22	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
23	土	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
24	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 11月 ※9月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
25	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	
26	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	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
27	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	
28	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
29	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
30	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 11月 ※9月11日~予約可