

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00	午 後 13 : 00 ~ 17 : 00	夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00
1	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出

令和6年度 12月 ※10月11日～予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
2	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	
3	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 (最終日)	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
4	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	
5	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
6	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
7	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	
8	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 12月 ※10月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
9	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	
10	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	
11	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	
12	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
13	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
14	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	
15	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 12月 ※10月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
16	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	
17	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	
18	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	
19	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
20	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
21	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	
22	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 12月 ※10月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
23	月	臨時休館日 (施設メンテナンス)		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
24	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	
25	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	
26	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
27	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
28	土	休館日 (定期清掃)					
29	日	休館日					

令和6年度 12月 ※10月11日~予約可

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00	午 後 13 : 00 ~ 17 : 00	夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00
30	月	休 館 日		
31	火	休 館 日		

令和6年度 12月 ※10月11日～予約可