

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
1	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
2	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出	

令和6年度 2月 ※12月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
3	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		
4	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出			
5	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		
6	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
7	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出			
8	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	
9	日	団体貸出		団体貸出			

令和6年度 2月 ※12月11日~予約可

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

令和6年度 2月 ※12月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00		
17	月	休館日				
18	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出		
19	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		
20	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	
				やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20		
21	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40	団体貸出		女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	
				ジャズ体操 19:15~20:15		
22	土	リセットヨガ 9:30~10:35 リフレッシュヨガ 10:55~12:00	団体貸出		団体貸出	
			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		
23	日	団体貸出		団体貸出		

令和6年度 2月 ※12月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
24	月	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
25	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	団体貸出		団体貸出	
26	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	
27	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
28	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 2月 ※12月11日~予約可