

		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	団体貸出	団体貸出
2	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出

令和6年度 3月 ※1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		ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	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		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		団体貸出		団体貸出	
9	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 3月 ※1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 パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
11	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	
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	団体貸出		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		団体貸出		団体貸出	
16	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 3月 ※1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	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
18	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
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	やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20
20	木	団体貸出		団体貸出	団体貸出
21	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出	団体貸出
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
23	日	団体貸出		団体貸出	団体貸出

令和6年度 3月 ※1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		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
25	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	
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	団体貸出		団体貸出		団体貸出	
29	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	
30	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 3月 ※1月11日~予約可

		午 前 9 : 00 ~ 12 : 00	午 後 13 : 00 ~ 17 : 00	夜 間 18 : 00 ~ 21 : 00
31	月	施設 メンテナンス 休 館 日		

令和6年度 3月 ※1月11日～予約可