

# 10月2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 9:00-9:50 ●ZUMBA® 10:00-10:50
26	27	28	29	30	1 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	2 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
3	4 休館	5 骨盤体操 姿勢改善	6 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	7	8 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	9 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
10	11 休館	12 骨盤体操 姿勢改善	13 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	14	15 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	16 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
17	18 休館	19 骨盤体操 姿勢改善	20 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	21	22 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	23 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
24	25 休館	26 骨盤体操 姿勢改善	27 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	28	29 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	30 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
31	1	2	3	4	5	6

# 11月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 9:00-9:50 ●ZUMBA® 10:00-10:50
31	1 休館	2 骨盤体操 姿勢改善	3 お休み 文化の日	4	5 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	6 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
7	8 休館	9 骨盤体操 姿勢改善	10 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	11	12 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	13 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
14	15 休館	16 骨盤体操 姿勢改善	17 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	18	19 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	20 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
21	22 休館	23 お休み 勤労感謝の日	24 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	25	26 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	27 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
28	29 休館	30 骨盤体操 姿勢改善	1	2	3	4

12

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 9:00-9:50 ●ZUMBA® 10:00-10:50
28	29	30	1 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	2	3 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	4 お休み
5	6 休館	7 骨盤体操 姿勢改善	8 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	9	10 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	11 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
12	13 休館	14 骨盤体操 姿勢改善	15 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	16	17 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	18 お休み
19	20 休館	21 骨盤体操 姿勢改善	22 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	23	24 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	25 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
26	27 休館	28	29	30	31	1 ※2022年1月3日まで休館

# 1月

2022

2

月

2022

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 9:00-9:50 ●ZUMBA® 10:00-10:50
30	31	1 骨盤体操 姿勢改善	2 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	3	4 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	5 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
6	7 休館	8 骨盤体操 姿勢改善	9 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	10	11 お休み 建国記念日	12 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
13	14 休館	15 骨盤体操 姿勢改善	16 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	17	18 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	19 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
20	21 休館	22 骨盤体操 姿勢改善	23 お休み 天皇誕生日	24	25 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	26 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
27	28 休館	1	2	3	4	5

3

月

2022

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 9:00-9:50 ●ZUMBA® 10:00-10:50
27	28	1 骨盤体操 姿勢改善	2 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	3	4 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	5 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
6	7 休館	8 骨盤体操 姿勢改善	9 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	10	11 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	12 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
13	14 休館	15 骨盤体操 姿勢改善	16 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	17	18 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ&チェア① ②	19 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
20	21 春分の日	22 骨盤体操 姿勢改善	23 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	24	25 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ&チェア① ②	26 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
27	28 休館	29 骨盤体操 姿勢改善	30 ZUMBA® 水曜ヨガ 75歳からの健康体操	31	1	2