2024年 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			
8	9	10	11	12	13	14
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			
15	16	17	18	19	20	21
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					
29	30	31				
		大晦日				

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元日			
5	6	7	8	9	10	11
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ				
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			
19	20	21	22	23	24	25
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			
26	27	28	29	30	31	
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかたん ヨガ			

2025年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	建国記念の日				
16	17	18	19	20	21	22
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			

2025年 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
16	17	18	19	20	21	22
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット				
30	31					
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					