

やさしいヨガ

火曜日 10:00~11:30

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	7日	14日	28日
5月	12日	19日	26日
6月	9日	16日	23日

2クール

7月	7日	14日	21日
8月	4日	18日	25日
9月	8日	15日	29日

3クール

10月	6日	13日	27日
11月	10日	17日	24日
12月	8日	15日	22日

4クール

1月	5日	12日	19日
2月	2日	9日	16日
3月	2日	9日	23日

※日程は都合により変更になる場合があります

火曜 健康体操

火曜日 13:30~15:00

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	7日	14日	28日
5月	12日	19日	26日
6月	9日	16日	23日

2クール

7月	7日	14日	21日
8月	4日	18日	
9月	1日	8日	15日 29日

3クール

10月	6日	13日	27日
11月	10日	17日	24日
12月	1日	8日	15日

4クール

1月	5日	12日	19日
2月	2日	9日	16日
3月	2日	9日	23日

※日程は都合により変更になる場合があります

エアロビクスダンス

火曜日 18:20~19:20

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	7日	21日	28日	
5月	12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日 30日

2クール

7月	7日	14日	21日	28日
8月	4日	18日	25日	
9月	1日	8日	15日	29日

3クール

10月	6日	13日	20日	27日
11月	10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日	22日

4クール

1月	5日	12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日	
3月	2日	9日	23日	30日

※日程は都合により変更になる場合があります

健康フラダンス

水曜日 10:00~11:30

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	8日	15日	22日
5月	13日	20日	27日
6月	10日	17日	24日

2クール

7月	8日	15日	22日
8月	5日	19日	26日
9月	2日	16日	30日

3クール

10月	7日	14日	21日
11月	4日	11日	18日
12月	2日	9日	23日

4クール

1月	13日	20日	27日
2月	10日	17日	24日
3月	10日	17日	24日

※日程は都合により変更になる場合があります

ピラティス（水）

水曜日 14:00～15:30

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	1日	8日	22日
5月	13日	20日	27日
6月	3日	10日	24日

2クール

7月	8日	22日	29日
8月	5日	19日	26日
9月	2日	16日	30日

3クール

10月	7日	14日	28日
11月	4日	11日	18日
12月	2日	9日	23日

4クール

1月	6日	13日	27日
2月	10日	17日	24日
3月	10日	17日	24日

※日程は都合により変更になる場合もあります

体力アップ実践

木曜日 10:00~11:30

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	9日	16日	23日
5月	7日	14日	21日
6月	4日	11日	18日

2クール

7月	2日	9日	23日
8月	6日	20日	27日
9月	3日	10日	17日

3クール

10月	1日	8日	22日
11月	5日	12日	19日
12月	3日	10日	17日

4クール

1月	7日	14日	21日
2月	4日	18日	25日
3月	11日	18日	25日

※日程は都合により変更になる場合があります

木曜 健康体操

木曜日 13:00~14:30

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	9日	16日	23日
5月	7日	14日	28日
6月	4日	11日	25日

2クール

7月	2日	9日	23日
8月	6日	20日	27日
9月	3日	10日	24日

3クール

10月	1日	8日	22日
11月	5日	12日	26日
12月	3日	10日	24日

4クール

1月	7日	14日	28日
2月	4日	18日	25日
3月	11日	18日	25日

※日程は都合により変更になる場合もあります

ソフトピラティス（金）

金曜日 13:30~15:00

令和8年度日程

次クールの申し込みは 6・9・12・3月の
1日より開始（休館日の場合は翌日）

1クール

4月	3日	10日	24日
5月	1日	8日	22日
6月	5日	12日	26日

2クール

7月	10日	24日	31日
8月	7日	21日	28日
9月	11日	18日	25日

3クール

10月	9日	16日	30日
11月	6日	13日	20日
12月	4日	11日	25日

4クール

1月	8日	15日	29日
2月	12日	19日	26日
3月	12日	19日	26日

※日程は都合により変更になる場合があります