

やさしいヨガ

火曜日 10:00~11:30

令和7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	9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	6日	13日	20日
2月	3日	10日	17日
3月	3日	10日	24日

火曜 健康体操

火曜日 13:30~15:00

令和7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	9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	6日	13日	20日
2月	3日	10日	17日
3月	3日	10日	24日

エアロビクスダンス

火曜日 18:20~19:20

令和7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	15日	22日
5月	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日

2クール

7月	8日	15日	22日	29日
8月	5日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	30日

3クール

10月	7日	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日	
12月	2日	9日	16日	23日

4クール

1月	6日	13日	20日	27日
2月	3日	10日	17日	
3月	3日	10日	17日	24日

健康フラダンス

水曜日 10:00~11:30

令和7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	12日	19日	26日
12月	3日	10日	24日

4クール

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

ピラティス（水）

水曜日 14:00～15:30

令和7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	2日	9日	23日
5月	7日	21日	28日
6月	4日	18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	17日

3クール

10月	1日	15日	29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	4日	18日	25日

体力アップ実践

木曜日 10:00~11:30

令和7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	17日
5月	1日	15日	22日
6月	5日	12日	26日

2クール

7月	3日	10日	24日
8月	7日	14日	28日
9月	4日	11日	18日

3クール

10月	2日	16日	23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	5日	12日	26日
3月	5日	12日	26日

木曜 健康体操

木曜日 13:00~14:30

令和7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	15日	22日
6月	5日	12日	26日

2クール

7月	3日	10日	24日
8月	7日	14日	28日
9月	4日	11日	25日

3クール

10月	2日	16日	23日
11月	6日	13日	27日
12月	4日	11日	25日

4クール

1月	8日	15日	29日
2月	5日	12日	26日
3月	5日	12日	26日

ソフトピラティス（金）

金曜日 13:30~15:00

令和7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	11日	18日	25日
5月	9日	23日	30日
6月	6日	13日	20日

2クール

7月	4日	11日	18日
8月	1日	8日	22日
9月	5日	12日	26日

3クール

10月	10日	17日	24日
11月	7日	14日	28日
12月	5日	12日	19日

4クール

1月	9日	16日	23日
2月	6日	13日	27日
3月	6日	13日	27日