

			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	令和7年度
2 (火)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室												ハワイアンフラ 17:00～18:00		ボディリメイクエ クサ 19:00～ 20:00	ヨガ(火) 20:15～21:15	
3 (水)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室				ヨガ(水曜A) 11:00～12: 00		簡単！楽しい！墨彩画 13:00～15:00				キッズチア 16:30～17:15			ヨガ(水B) 20:00～21:00			
4 (木)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室	身体の歪み調整 ストレッチ 9:00～10:30		ピラティス 11:00～12:00							予約済 16:30-18:30		ストレッチポー ル 19:00～ 20:00	陰ヨガ 20:30～21:30			
5 (金)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室				リラックスヨガ 11:00～12: 00		バランスボール 13:00-14:00		姿勢改善ストレッチ 14:30～16:00				パワーヨガ 19:15～20:15	シェイプアップヨ ガ 20:30～ 21:30			
6 (土)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室													お手軽セルフリンパケア 19:30-21:00			
7 (日)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室													予約済 19:00-21:00			
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2025年12月

			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	令和7年度
9 (火)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室				中高年のための音楽 で脳を若々しく 10:30～12:00			はじめてのキー ボード13:00～ 14:00					ハワイアンフラ 17:00～18:00			ボディリメイクエ クサ 19:00～ 20:00	
10 (水)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室					ヨガ(水曜A) 11:00～12: 00							キッズチア 16:30～17:15			リンパデトックス体 操 19:30～21:00	
11 (木)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室	身体の歪み調整 ストレッチ 9:00～10:30			ピラティス 11:00～12:00					はじめて学ぶ仏教 14:30～16:00		予約済 16:30～18:30		ストレッチボー ル 19:00～ 20:00		陰ヨガ 20:30～21:30	
12 (金)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室					リラックスヨガ 11:00～12: 00			バランスボール 13:00～14:00		姿勢改善ストレッチ 14:30～16:00				パワーヨガ 19:15～20:15		シェイプアップヨ ガ 20:30～ 21:30
13 (土)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室														メンズヨガ 19:00～20:00		
14 (日)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2025年12月

			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	令和7年度
16 (火)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
17 (水)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
18 (木)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
19 (金)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
20 (土)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
21 (日)	アリーナ	1/3															アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3															
		1/3															
	会議室																
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2025年12月

				9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	令和7年度
23 (火)	アリーナ	1/3																アリーナ 12月から2月まで 空調工事のため 利用できません
		1/3																
		1/3																
	会議室				中高年のための音楽 で脳を若々しく 10:30～12:00				はじめてのキー ボード13:00～ 14:00							スケジュール 会議 19:30～ 1月分		
24 (水)	アリーナ	1/3																
		1/3																
		1/3																
	会議室																	
25 (木)	アリーナ	1/3																
		1/3																
		1/3																
	会議室																	
26 (金)	アリーナ	1/3																
		1/3																
		1/3																
	会議室																	
27 (土)	アリーナ	1/3																
		1/3																
		1/3																
	会議室																	
28 (日)	アリーナ	1/3																17時 閉館
		1/3																
		1/3																
	会議室																	
				9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2025年12月

			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	令和7年度
30 (火)	アリーナ	1/3															年末年始休館 12/29～1/3
		1/3															
		1/3															
	会議室																
31 (水)	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
	アリーナ	1/3															
		1/3															
		1/3															
	会議室																
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2025年12月