

2026年



営業スケジュール

各日下段に無料教室のご案内しています。
ご参加をお待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
			おにはそと! ふくはうち!			
2	3  飯 分	4	5	6	7	8 
InBody測定会				InBody測定会		
健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	クアオルト 健康ウォーキング わくわく+ウォーキング (金公園コース) 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	休館日	健康体操 13:00~13:20	健康体操 9:30~9:50	健康体操 9:30~9:50
9	10 	11  (祝) 建国記念日 17:00まで 健康体操 10:30~10:50	12 休館日	13 Gテラスで 楽しく! ラジオ体操 休館日	14  健康体操 9:30~9:50	15  クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 健康体操 9:30~9:50
健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	クアオルト 健康ウォーキング (金公園コース) ゆっくりストレッチ 9:30~9:50 体幹力アップ教室 18:00~18:20	健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	休館日	体幹力アップ教室 13:00~13:20	健康体操 9:30~9:50	体幹力アップ教室 9:30~9:50
16	17	18 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	19 クアオルト 健康ウォーキング (金公園コース) zaRitz(ザリツ) 測定会 ノルディックウォーキング 休館日	20 体幹力アップ教室 13:00~13:20	21 健康体操 9:30~9:50	22  クアオルト 健康ウォーキング (金華山コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
23  (祝) 天皇誕生日 17:00まで 健康体操 12:30~12:50	24 ゆっくりストレッチ 9:30~9:50 体幹力アップ教室 18:00~18:20	25 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	26 クアオルト 健康ウォーキング (百々ヶ峰コース) 休館日	27 Gテラスで 楽しく! ラジオ体操 休館日	28 健康体操 9:30~9:50	



ウゴ'クテ
UGOKUTE