

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
						1 InBody測定会 クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
2	3	4	5	6	7	8 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
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+ウォーク (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	クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 休館日	体幹力アップ教室 13:00~13:20	健康体操 9:30~9:50	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
9	10	11 (祝) 建国記念日 営業時間 17:00まで 健康体操 10:30~10:50	12	13	14	15 クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 体幹力アップ教室 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		クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 休館日	Gテラスで 楽しく！ ラジオ体操 体幹力アップ教室 13:00~13:20	Valentine's Day 健康体操 9:30~9:50	クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
16	17	18	19	20	21	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
健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	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	クアオルト 健康ウォーキング (金公園コース) zaRitz(ザ リッツ) 測定会 フルディックウォーキング 休館日	体幹力アップ教室 13:00~13:20	健康体操 9:30~9:50	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 営業時間 17:00まで 健康体操 12:30~12:50	24	25	26	27	28	
	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	クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 休館日	Gテラスで 楽しく！ ラジオ体操 体幹力アップ教室 13:00~13:20	健康体操 9:30~9:50	



ウゴクテ
UGOKUTE