

2025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 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	2 休館日	3 体幹力アップ教室 13:00~13:20	4 健康体操 9:30~9:50	5 クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
6 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	7 クアオルト 健康ウォーキング (金華山コース) 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	8 InBody測定会 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	9 休館日	10 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	11 健康体操 9:30~9:50	12 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
13 (祝) スポーツの日 営業時間 17:00まで 健康体操 12:30~12:50	14 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	15 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	16 クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) zaRitz(ザリッツ) 測定会 ノルディックウォーキング 休館日	17 体幹力アップ教室 13:00~13:20	18 健康体操 9:30~9:50	19 クアオルト 健康ウォーキング (金公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
20 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	21 クアオルト 健康ウォーキング (金華山コース) 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	22 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	23 クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 休館日	24 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	25 健康体操 9:30~9:50	26 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
27 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	28 クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 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	29 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	30 休館日	31 HAPPY HALLOWEEN 10.31 体幹力アップ教室 13:00~13:20		



ウゴクテ UGOKUTE