

September

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



ウゴクテ
UGOKUTE