

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
本年もどうぞ宜しくお願い致します			1 年末年始特別休館日	2	3	4 InBody測定会 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
5 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	6 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	7 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	8 クアオルト 健康ウォーキング (金公園コース) 休館日	9 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	10 ウゴ エク InBody測定会 健康体操 9:30~9:50	11 ウゴ エク クアオルト 健康ウォーキング わくわく+ウォーク (梅林公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
12 ウゴ エク InBody測定会 成人の日 健康体操 12:30~12:50	13 健康大測定会 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	14 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	15 zaRitz(ザリッツ) 測定会 フルディックウォーキング クアオルト 健康ウォーキング (百ヶ峰コース) 休館日	16 体幹力アップ教室 13:00~13:20	17 ウゴ エク 健康体操 9:30~9:50	18 ウゴ エク 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
19 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	20 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	21 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	22 クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 休館日	23 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	24 健康体操 9:30~9:50	25 ウゴ エク 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
26 健康体操 12:30~12:50 ゆっくりストレッチ 17:30~17:50	27 クアオルト 健康ウォーキング (梅林公園コース) 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	28 健康体操 10:30~10:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	29 休館日	30 体幹力アップ教室 13:00~13:20	31 健康体操 9:30~9:50	 午

