

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	2	3 (祝)
InBody測定会				ゆっくりストレッチ 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	健康体操 9:30~9:50	クアオルト 健康ウォーキング オプション+ウォーク (百ヶヶ峰コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
4 (祝)	5 (祝)	6 振替休日 (祝)	7 休館日	8 InBody測定会 Gテラスで 楽しく！ ラジオ体操 ゆっくりストレッチ 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	9	10
営業時間 17:00まで 健康体操 12:00~12:20	営業時間 17:00まで ゆっくりストレッチ 9:30~9:50	営業時間 17:00まで 健康体操 12:30~12:50	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 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	健康体操 9:30~9:50	クアオルト 健康ウォーキング わくわく+ウォーク (岐阜公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
11	12	13	14 休館日	15	16	17
健康体操 12:00~12:20	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	健康体操 12:30~12:50 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 ブルディックウォーキング	ゆっくりストレッチ 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	健康体操 9:30~9:50	クアオルト 健康ウォーキング オプション+ウォーク (百ヶヶ峰コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
18	19	20	21 休館日	22	23	24
健康体操 12:00~12:20	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	健康体操 12:30~12:50 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)	ゆっくりストレッチ 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	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
25	26	27	28 休館日	29	30	31
健康体操 12:00~12:20	クアオルト 健康ウォーキング (百ヶヶ峰コース) 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	健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	休館日	ゆっくりストレッチ 9:10~9:30 体幹力アップ教室 14:30~14:50	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

