2026年 11月 営業スケジュール

September

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
健康トピックス 気温の急低下や日照時間の減少により、自律神経の乱れ、冷え性、肩こり、血圧の変動(ヒートショック)が起きやすい季節です。 バランスの取れた食事、こまめな体温調節、入浴時のヒートショック対策など、「冬バテ」を防ぐ早めのケアが大切です。						1 InBody測定会 健康フェスタ 体幹力アップ教室 9:30~9:50
2 InBody測定会 健康体操 12:00~12:20	3（祝） 文化の日 営業時間 17:00まで ゆっくりストレッチ 9:30~9:50	4 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	5 クアオルト 健康ウオーキング （金華山コース） 休館日	6 あさのけんこうたいそう 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	7 InBody測定会 クアオルト 健康ウオーキング わくわく＋ウォーク （金公園コース） 健康体操 12:00~12:20	8 体幹力アップ教室 9:30~9:50
9 健康体操 12:00~12:20	10 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	11 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	12 クアオルト 健康ウオーキング （百々ヶ峰コース） 休館日	13 あさのけんこうたいそう 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	14 健康体操 12:00~12:20	15 クアオルト 健康ウオーキング （金華山コース） 体幹力アップ教室 9:30~9:50
16 健康体操 12:00~12:20	17 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	18 ノルディック ウオーキング 10:00~11:00 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	19 クアオルト 健康ウオーキング （梅林公園コース） zaRitz(ザ リッツ) 測定会 休館日	20 あさのけんこうたいそう 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	21 健康体操 12:00~12:20	22 クアオルト 健康ウオーキング （百々ヶ峰コース） 体幹力アップ教室 9:30~9:50
23（祝） 勤労感謝の日 営業時間 17:00まで 健康体操 12:00~12:20	24 クアオルト 健康ウオーキング （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	25 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	26 休館日	27 あさのけんこうたいそう 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	28 健康体操 12:00~12:20	29 クアオルト 健康ウオーキング オプショナル ＋ウォーク （百々ヶ峰コース） 体幹力アップ教室 9:30~9:50
30 健康体操 12:00~12:20						

ウゴクテ
UGOKUTE