

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 健康体操 12:00~12:20	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 12:30~12:50 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 (金公園コース) 休館日	5 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	6 健康体操 9:30~9:50	7 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
8 健康体操 12:00~12:20	9 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	10 健康体操 12:30~12:50 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 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	13 健康体操 9:30~9:50	14 父の日 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
15 健康体操 12:00~12:20	16 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	17 健康体操 12:30~12:50 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 (金華山コース) zaRitz(ザリッツ) 測定会 ソルディックウォーキング 休館日	19 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	20 健康体操 9:30~9:50	21 国際ヨガDAY 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
22 健康体操 12:00~12:20	23 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	24 健康体操 12:30~12:50 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 (百ヶヶ峰コース) 休館日	26 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	27 健康体操 9:30~9:50	28 体幹力アップ教室 9:30~9:50
29 健康体操 12:00~12:20	30 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					

