

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 InBody測定会 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	2 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	3 休館日	4 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	5 健康体操 12:00~12:20	6 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
7 健康体操 12:00~12:20	8 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	9 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	10 クアオルト 健康ウォーキング (金華山コース) 休館日	11 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	12 健康体操 12:00~12:20	13 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
14 健康体操 12:00~12:20	15 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	16 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50	17 zaRitz(ザリッツ) 測定会 休館日	18 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	19 健康体操 12:00~12:20	20 クアオルト 健康ウォーキング わくわく+ウォーク (百ヶ峰コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
21 (祝) 敬老の日 営業時間 17:00まで 健康体操 12:00~12:20	22 (祝) 国民の休日 営業時間 17:00まで ゆっくりストレッチ 9:30~9:50	23 (祝) 秋分の日 営業時間 17:00まで 健康体操 12:30~12:50	24 クアオルト 健康ウォーキング (金華山コース) 休館日	25 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	26 健康体操 12:00~12:20	27 クアオルト 健康ウォーキング オブショナル +ウォーク (梅林公園コース) 体幹力アップ教室 9:30~9:50
28 健康体操 12:00~12:20	29 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	30 健康体操 12:30~12:50 全身筋力アップ教室 18:30~18:50				

秋バテに注意!!

温かいもの、旬の食材を意識
十分な睡眠
適度な運動



ウゴクテ
UGOKUTE