

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                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>～健康メモ～</p> <p>★寒暖差対策<br/>…脱ぎ着しやすい服装で体温調節</p> <p>★乾燥と感染症対策<br/>…こまめな水分補給と室内や肌の保湿</p> |                                                                                           |                                                                                          | 1<br>休館日                                                                       | 2<br>あさのけんこうたいそう<br>ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30<br>体幹力アップ教室<br>14:30～14:50  | 3<br>InBody測定会<br>健康体操<br>12:00～12:20        | 4<br>体幹力アップ教室<br>9:30～9:50                                                |
| 5<br>健康体操<br>12:00～12:20                                                               | 6<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(金華山コース)<br>ゆっくりストレッチ<br>9:30～9:50<br>体幹力アップ教室<br>18:00～18:20   | 7<br>健康体操<br>12:30～12:50<br>全身筋力アップ教室<br>18:30～18:50                                     | 8<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(百々ヶ峰コース)<br>休館日                                     | 9<br>あさのけんこうたいそう<br>ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30<br>体幹力アップ教室<br>14:30～14:50  | 10<br>健康体操<br>12:00～12:20                    | 11<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>わくわく+ウォーク<br>(金公園コース)<br>体幹力アップ教室<br>9:30～9:50 |
| 12 (祝)<br>スポーツの日<br>営業時間<br>17:00まで<br>健康体操<br>12:00～12:20                             | 13<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(百々ヶ峰コース)<br>ゆっくりストレッチ<br>9:30～9:50<br>体幹力アップ教室<br>18:00～18:20 | 14<br>健康体操<br>12:30～12:50<br>全身筋力アップ教室<br>18:30～18:50                                    | 15<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>わくわく+ウォーク<br>(金華山コース)<br>zaRitz(ザリッツ)<br>測定会<br>休館日 | 16<br>あさのけんこうたいそう<br>ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30<br>体幹力アップ教室<br>14:30～14:50 | 17<br>健康体操<br>12:00～12:20                    | 18<br>体幹力アップ教室<br>9:30～9:50                                               |
| 19<br>健康体操<br>12:00～12:20                                                              | 20<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(梅林公園コース)<br>ゆっくりストレッチ<br>9:30～9:50<br>体幹力アップ教室<br>18:00～18:20 | 21<br>フルディック<br>ウォーキング<br>10:00～11:00<br>健康体操<br>12:30～12:50<br>全身筋力アップ教室<br>18:30～18:50 | 22<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(金公園コース)<br>休館日                                     | 23<br>あさのけんこうたいそう<br>ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30<br>体幹力アップ教室<br>14:30～14:50 | 24<br>健康体操<br>12:00～12:20                    | 25<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(百々ヶ峰コース)<br>体幹力アップ教室<br>9:30～9:50             |
| 26<br>健康体操<br>12:00～12:20                                                              | 27<br>ゆっくりストレッチ<br>9:30～9:50<br>体幹力アップ教室<br>18:00～18:20                                   | 28<br>健康体操<br>12:30～12:50<br>全身筋力アップ教室<br>18:30～18:50                                    | 29<br>クアオルト<br>健康ウォーキング<br>(百々ヶ峰コース)<br>休館日                                    | 30<br>あさのけんこうたいそう<br>ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30<br>体幹力アップ教室<br>14:30～14:50 | 31<br>HAPPY HALLOWEEN<br>健康体操<br>12:00～12:20 |                                                                           |



ウゴクテ  
UGOKUTE