

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

