

2021 5 May

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1 卓球 I 15~17
2	3 憲法記念日 グラウンドゴルフ 10~12	4 みどりの日	5 こどもの日 休館日	6 ジュニア 17~18.5	7 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	8 フライングディスク 10~12 スポーツチャンバラ 18~19.5
9	10 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	11 休館日	12 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	13 ヨガ・初級 18~19	14 姿勢改善 18~19	15
16	17 膝痛・腰痛 14~15 ウォーキング 18~19.5	18 休館日	19	20 サッカー 17.5-19	21 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	22 卓球 II 15~17
23 キッズダンス 10~11 車いす 14~16	24 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	25 休館日	26 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	27 ヨガ・初級 18~19	28 トレーニング 18~19.5	29 週末応用 13.5~15
30 ふうせん 10~12 卓球バレー 13.5~15	31 膝痛・腰痛 14~15	1	2	3	4	5

2021 6 June

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 休館日	2	3 ジュニア 17~18.5	4 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	5 ブライント 10~11.5 週末応用 13.5~15 卓球 I 15~17
6	7 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15	8 休館日	9 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	10 ヨガ・初級 18~19	11 姿勢改善 18~19	12 フライングディスク 10~12 スポーツチャンバラ 18~19.5
13	14 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	15 休館日	16	17 サッカー 17.5~19	18 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	19 ポッチャ 13~14.5 卓球 II 15~17
20 車いす 14~16	21 膝痛・腰痛 14~15 ウォーキング 18~19.5	22 休館日	23 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	24 ヨガ・初級 18~19	25 トレーニング 18~19.5	26
27 ふうせん 10~12	28 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	29 休館日	30	1	2	3

2021 7 July

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	3 卓球 I 15~17
4	5 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15	6 休館日	7	8 ジュニア 17~18.5	9 姿勢改善 18~19	10 フライングディスク 10~12 スポーツチャンバラ 18~19.5 週末応用 13.5~15
11	12 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	13 休館日	14 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	15 ヨガ・初級 18~19	16 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	17 ポッチャ 13~14.5 卓球 II 15~17
18 車いす 14~16	19 膝痛・腰痛 14~15 ウォーキング 18~19.5	20 休館日	21	22 海の日	23 スポーツの日 トレーニング 18~19.5	24
25 ふうせん 10~12 卓球バレー 13.5~15	26 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	27 休館日	28 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	29 ヨガ・初級 18~19	30 サッカー 17.5~19	31

2021 9 September

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	4 卓球 I 15~17 週末応用 13.5~15
5	6 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15	7 休館日	8 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	9 ジュニア 17~18.5	10 姿勢改善 18~19	11 フライングディスク 10~12 スポーツチャンバラ 18~19.5
12	13 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	14 休館日	15	16 ヨガ・初級 18~19	17 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	18 ポッチャ 13~14.5
19 卓球バレー 13.5~15	20 敬老の日 ウォーキング 18~19.5	21 休館日	22 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	23 秋分の日	24 サッカー 17.5-19 トレーニング 18~19.5	25 卓球 II 15~17
26 ふうせん 10~12 車いす 14~16	27 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	28 休館日	29	30 ヨガ・初級 18~19	1	2

2021 10 October

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	2 ブライント 10~11.5 週末応用 13.5~15 卓球 I 15~17
3	4 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15	5 休館日	6 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	7 ジュニア 17~18.5	8 姿勢改善 18~19	9 スポーツチャンバラ 18~19.5
10	11 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	12 休館日	13 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	14 ヨガ・初級 18~19	15 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	16 フライングディスク 10~12 卓球 II 15~17
17 車いす 14~16	18 膝痛・腰痛 14~15 ウォーキング 18~19.5	19 休館日	20	21 サッカー 17.5-19	22	23
24 ふうせん 10~12	25 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	26 休館日	27	28 ヨガ・初級 18~19	29 トレーニング 18~19.5	30
31	1	2	3 文化の日	4	5	6

2021 11 November

日	月	火	水	木	金	土
31	1 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15	2 休館日	3 文化の日	4 ジュニア 17~18.5	5 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	6
7 キッズダンス 10~11	8 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	9 休館日	10 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	11 ヨガ・初級 18~19	12 姿勢改善 18~19	13 フライングディスク 10~12 卓球 I 15~17 スポーツチャンバラ 18~19.5
14	15 膝痛・腰痛 14~15 ウォーキング 18~19.5	16 休館日	17 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	18 サッカー 17.5-19	19 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	20 ポッチャ 13~14.5 卓球 II 15~17
21 車いす 14~16	22 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ヨガ・上級 18~19	23 勤労感謝の日	24 休館日	25 ヨガ・初級 18~19	26 トレーニング 18~19.5	27 週末応用 13.5~15
28 ふうせん 10~12 卓球バレー 13.5~15	29 膝痛・腰痛 14~15	30 休館日	1	2	3	4

2021 12 December

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2 ジュニア 17~18.5	3 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	4 卓球 I 15~17
5	6 グラウンドゴルフ 10~12 膝痛・腰痛 14~15 ヨガ・上級 18~19	7 休館日	8 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	9 ヨガ・初級 18~19	10 姿勢改善 18~19	11 フライングディスク 10~12 スポーツチャンバラ 18~19.5 週末応用 13.5~15
12	13 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17 ウォーキング 18~19.5	14 休館日	15	16 サッカー 17.5-19	17 ダンスリズム 17~18 ダンス振付 18~19	18 卓球 II 15~17
19 車いす 14~16	20 膝痛・腰痛 14~15 ヨガ・上級 18~19	21 休館日	22 レクリエーション 13.5~15 応用 17~18.5	23 ヨガ・初級 18~19	24 トレーニング 18~19.5	25
26 ふうせん 10~12	27 ストレッチ 14~15 キッズ 16~17	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 元日

2022 1 January

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元旦 休館日
2 休館日	3 休館日	4 休館日	5	6 ヨガ・初級 18～19	7 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	8 卓球 I 15～17 スポーツチャンバラ 18～19.5
9	10 成人の日 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	11 休館日	12 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	13 ジュニア 17～18.5	14 姿勢改善 18～19	15 フライングディスク 10～12 ポッチャ 13～14.5 卓球 II 15～17
16	17 グラウンドゴルフ 10～12 膝痛・腰痛 14～15 ウォーキング 18～19.5	18 休館日	19	20 ヨガ・初級 18～19	21 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	22 週末応用 13.5～15
23 ふうせん 10～12 車いす 14～16	24 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	25 休館日	26 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	27 サッカー 17.5～19	28 トレーニング 18～19.5	29
30 卓球バレー 13.5～15	31 膝痛・腰痛 14～15	1	2	3	4	5

2022 2 February

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 休館日	2	3 ヨガ・初級 18～19	4 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	5 卓球 I 15～17
6	7 グラウンドゴルフ 10～12 膝痛・腰痛 14～15	8 休館日	9 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	10 ジュニア 17～18.5	11 建国記念の日 姿勢改善 18～19	12 スポーツチャンバラ 18～19.5 週末応用 13.5～15
13	14 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	15 休館日	16 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	17 ヨガ・初級 18～19	18 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	19 フライングディスク 10～12 卓球 II 15～17
20 車いす 14～16	21 膝痛・腰痛 14～15 ウォーキング 18～19.5	22 休館日	23	24 サッカー 17.5-19	25 トレーニング 18～19.5	26
27 ふうせん 10～12	28 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	1	2	3	4	5

2022 3 March

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 休館日	2	3 ヨガ・初級 18～19	4 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	5 ブライント [®] 10～11.5 週末応用 13.5～15 卓球 I 15～17
6 キッズダンス 10～11	7 グラウンドゴルフ 10～12 膝痛・腰痛 14～15	8 休館日	9 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	10 ジュニア 17～18.5	11 姿勢改善 18～19	12 フライングディスク 10～12 スポーツチャンバラ 18～19.5
13	14 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	15 休館日	16	17 ヨガ・初級 18～19	18 ダンスリズム 17～18 ダンス振付 18～19	19 ポッチャ 13～14.5 卓球 II 15～17
20 車いす 14～16	21 膝痛・腰痛 14～15 ウォーキング [®] 18～19.5	22 休館日	23 レクリエーション 13.5～15 応用 17～18.5	24 サッカー 17.5-19	25 トレーニング 18～19.5	26
27 ふうせん 10～12 卓球バレー 13.5～15	28 ストレッチ 14～15 キッズ 16～17 ヨガ・上級 18～19	29 休館日	30	31	1	2