

January

1月

2026

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1 元日	2 年始休	3
4	5 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	6 AM (空き) PM (空き) PM 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	7 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	8 AM (空き) PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:00~15:00 (空き) PM 団体利用 18:00~19:30	9 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 PM (空き) PM 団体利用 19:00~20:00	10
11	12 成人の日	13 AM (空き) PM 健康センター 若返り体操教室 13:00~15:00 (空き) PM 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	14 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	15 AM (空き) PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:00~15:00 PM 認知症予防教室 15:00~16:00 PM 団体利用 18:00~19:30	16 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 PM (空き)	17
18	19 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	20 AM (空き) PM (空き) PM 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	21 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き) PM 団体利用 18:30~19:30	22 AM (空き) PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:00~15:00 (空き) PM 団体利用 18:00~19:30	23 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 PM (空き) PM 団体利用 19:00~20:00	24
25	26 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	27 AM (空き) PM 健康センター 若返り体操教室 13:00~15:00 (空き) PM 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	28 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	29 AM (空き) PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:00~15:00 (空き) PM 団体利用 18:00~19:30	30 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 PM (空き)	31