

March

3月

2026

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	3 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	4 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	5 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	6 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 PM (空き) 個人の利用は17:15まで	7
8	9 AM (空き) PM 健康センター 介護予防リーダーサポーターフォローアップ 12:00~16:00 (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	10 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	11 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き) PM 団体利用 18:30~19:30	12 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	13 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	14
15	16 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	17 AM 健康センター トレーニングマシン点検 9:00~11:00 PM (空き) PM 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	18 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	19 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	20 春分の日	21
22	23 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	24 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	25 AM (空き) PM 団体利用 13:30~15:30 (空き)	26 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	27 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	28
29	30 AM (空き) PM (空き) PM 団体利用 18:30~20:00	31 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	1	2	3	4