

平成29年度 8月 ももち体育館利用予定表(柔道室・剣道室)

(注:個人利用は次の区分に従い、団体利用が全面に入っていない場合は利用できません。)
 全面予約済みです。利用できません。
 利用可能です。個人利用枠です。(ただし、やむを得ない事情により利用できない場合があります。)
 利用可能です。ただし今後団体利用申込が入れば利用できません。
 施設主催事業です。利用できません。

※変更の可能性があります。最新の行事予定についてはももち体育館にお問い合わせください。(TEL 851-4550)

平成29年8月19日 現在

| 日 | 曜 | 室名 | 9:00~12:00 | 12:00~15:00 | 15:00~18:00 | 18:00~21:00 | |
|----|---|-----|------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|--|
| 1 | 火 | 柔道場 | | リンパ自カ整体/(自)リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ | |
| | | 剣道場 | | もも卓会(卓球) | 忍者ナイン(体操) | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ | |
| 2 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | 福岡市教育センター(空手) | 福岡市教育センター(空手) | 空手道武流会 | |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | 太極拳愛好会百道クラブ | 早良区剣道連盟 | |
| 3 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 | |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経) | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!2 | |
| 4 | 金 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | 保健福祉課 | (自)ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | | |
| 5 | 土 | 柔道場 | | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) | |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 原北少年剣道教室 | |
| 6 | 日 | 柔道場 | 太極拳成道会(拳法) | ココカラ。(ピリピラティス) | | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス | 個人利用 | | | |
| 7 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | (自)ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | | |
| | | 剣道場 | 夏休みこども運動教室 | なぎなた木曜会 | 太極拳愛好会百道クラブ | 正道会館(空手) | |
| 8 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | リンパ自カ整体/(自)リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ | |
| | | 剣道場 | 元気体操教室 | 済美会(なぎなた) | 忍者ナイン(体操) | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ | |
| 9 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | | 忍者ナイン(体操) | 空手道武流会 | |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | 太極拳愛好会百道クラブ | | |
| 10 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功 | 自彊術教室 | | | |
| | | 剣道場 | | 太極拳サークル藤の会 | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!2 | |
| 11 | 金 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | 個人利用 | | | | |
| 12 | 土 | 柔道場 | | | | 合気会(合気道) | |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | ㈱アールピズ福岡事業所 | ㈱アールピズ福岡事業所 | 正道会館(空手) | |
| 13 | 日 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | 個人利用 | | | | |
| 14 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | エイティ卓球サークル | | | | |
| 15 | 火 | 柔道場 | | | | | |
| | | 剣道場 | | もも卓会(卓球) | | | |
| 16 | 水 | 柔道場 | | | | 空手道武流会 | |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | | 早良区剣道連盟 | |
| 17 | 木 | 柔道場 | | | | SLOW-FLOWヨガ教室 | |
| | | 剣道場 | | | 百道ボビー(卓球) | Works RG(新体操) | |
| 18 | 金 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | 個人利用 | (自)ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | | |
| 19 | 土 | 柔道場 | | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) | |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 正道会館(空手) | |
| 20 | 日 | 柔道場 | 太極拳成道会(拳法) | | | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス | 個人利用 | | | |
| 21 | 月 | 柔道場 | 定期点検日 | | | | |
| | | 剣道場 | 定期点検日 | | | | |
| 22 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | リンパ自カ整体/(自)リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ | |
| | | 剣道場 | 元気体操教室 | 済美会(なぎなた) | 忍者ナイン(体操) | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ | |
| 23 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | | 忍者ナイン(体操) | 空手道武流会 | |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | 太極拳愛好会百道クラブ | 早良区剣道連盟 | |
| 24 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功 | 自彊術教室 | 忍者ナイン(体操) | SLOW-FLOWヨガ教室 | |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経) | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!2 | |
| 25 | 金 | 柔道場 | 個人利用 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | | |
| | | 剣道場 | エアロピクス体操教室 | (自)ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | | |
| 26 | 土 | 柔道場 | シルバー健康体操教室 | (112)昇段審査向け講習会 | | 合気会(合気道) | |
| | | 剣道場 | 原北少年剣道教室 | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 大庭体操教室 | 正道会館(空手) | |
| 27 | 日 | 柔道場 | 個人利用 | | | | |
| | | 剣道場 | 個人利用 | | | | |
| 28 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | 保健福祉課 | 個人利用 | | |
| | | 剣道場 | なぎなた木曜会 | エイティ卓球サークル | 太極拳愛好会百道クラブ | | |
| 29 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | リンパ自カ整体/(自)リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ | |
| | | 剣道場 | 元気体操教室 | もも卓会(卓球) | | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ | |
| 30 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | シルバー健康体操教室 | | 空手道武流会 | |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | | 早良区剣道連盟 | |
| 31 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功 | 自彊術教室 | | Works RG(新体操) | |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経) | | | (自)ピラティスdeモテ体!2 | |

※原則として、個人利用枠は次の通り取っておりますが、スポーツ教室がある場合は利用できませんので、上の日程表でご確認下さい。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 室名 |
|-------------|-----|------------|-----------------------------------|
| 柔道・空手・その他武道 | 月・金 | | 柔道場 ※金15:00~21:00のみ |
| 剣道・なぎなた・太極拳 | 金・日 | 9:00~21:00 | 剣道場 ※金12:00~21:00のみ |
| 卓球 | 毎日 | | 卓球場 ※水・木9:00~18:00、金18:00~21:00のみ |

平成29年度 9月 ももち体育館利用予定表（柔道室・剣道室）

(注：個人利用は次の区分に従い、団体利用が全面に入っていなければ利用できます。)
 全面予約済みです。利用できません。
 利用可能です。個人利用枠です。(ただし、やむを得ない事情により利用できない場合があります。)
 利用可能です。ただし今後団体利用申込が入れば利用できません。
 施設主催事業です。利用できません。

※変更の可能性があります。最新の行事予定についてはももち体育館にお問い合わせください。(TEL 851-4550)
 平成29年8月19日 現在

| 日 | 曜 | 室名 | 9:00~12:00 | 12:00~15:00 | 15:00~18:00 | 18:00~21:00 |
|----|---|-----|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | 金 | 柔道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | エアロビクス体操教室 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | |
| 2 | 土 | 柔道場 | シルバー健康体操教室 | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 原北少年剣道教室 |
| 3 | 日 | 柔道場 | | | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス | (O2O)太極拳技能検定初級受験者対象講習会 | 個人利用 | |
| 4 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | | エイティ卓球サークル | 太極拳愛好会百道クラブ | 正道会館(空手) |
| 5 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | リンガ自カ體体(自)/リンバストレッチ1(予備) | | 心と体のバランスヨガ |
| | | 剣道場 | 元気体操教室 | もも卓会(卓球) | | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ |
| 6 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | シルバー健康体操教室 | | 空手道武流会 |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | 太極拳サークル藤の会 | | 早良区剣道連盟 |
| 7 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経) | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!2 |
| 8 | 金 | 柔道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | エアロビクス体操教室 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | |
| 9 | 土 | 柔道場 | シルバー健康体操教室 | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 剣雄会(剣道) | 正道会館(空手) |
| 10 | 日 | 柔道場 | 太極拳成道会(拳法) | APUよっしゃ虎威(よさこい) | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス | | 個人利用 | |
| 11 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | なぎなた木曜会 | エイティ卓球サークル | 太極拳愛好会百道クラブ | |
| 12 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | | | 心と体のバランスヨガ【予備】 |
| | | 剣道場 | 元気体操教室 | 済美会(なぎなた) | | (自)パラエティスステップ1/ダンスエアロ【予備】 |
| 13 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | シルバー健康体操教室 | | 空手道武流会 |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | | 早良区剣道連盟 |
| 14 | 木 | 柔道場 | (自)入門気功【予備】 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経) | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!2【予備】 |
| 15 | 金 | 柔道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | エアロビクス体操教室 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | |
| 16 | 土 | 柔道場 | シルバー健康体操教室 | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室 | 九州大学テコンドー部 | 正道会館(空手) |
| 17 | 日 | 柔道場 | 太極拳成道会(拳法) | | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス | (O51)新極真会福岡支部秋季昇級審査会 | 個人利用 | |
| 18 | 月 | 柔道場 | | | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | | | | |
| 19 | 火 | 柔道場 | 定期点検日 | | | |
| | | 剣道場 | | | | |
| 20 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | シルバー健康体操教室 | | 空手道武流会 |
| | | 剣道場 | カトリア卓球 | 太極拳サークル藤の会 | | 早良区剣道連盟 |
| 21 | 木 | 柔道場 | | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室【予備】 |
| | | 剣道場 | 太極拳教室(初・剣・経)【予備】 | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!1 |
| 22 | 金 | 柔道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | エアロビクス体操教室 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | |
| 23 | 土 | 柔道場 | | 王丸道場(空手) | | 合気会(合気道) |
| | | 剣道場 | | | 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 正道会館(空手) |
| 24 | 日 | 柔道場 | 太極拳成道会(拳法) | | | |
| | | 剣道場 | 夏ヨガ!リフレッシュ&リラククス【予備】 | | 個人利用 | |
| 25 | 月 | 柔道場 | 個人利用 | | | |
| | | 剣道場 | 済美会(なぎなた) | フォローアップ教室 | 太極拳愛好会百道クラブ | |
| 26 | 火 | 柔道場 | スッキリ体操教室 | | | |
| | | 剣道場 | 元気体操教室【予備】 | 済美会(なぎなた) | | (自)パラエティスステップ1【予備】 |
| 27 | 水 | 柔道場 | ヨガ同好会 | シルバー健康体操教室【予備】 | | 空手道武流会 |
| | | 剣道場 | 太極拳サークル藤の会 | たんぼぼ(卓球) | 忍者ナイン(体操) | 早良区剣道連盟 |
| 28 | 木 | 柔道場 | | 自彊術教室【予備】 | | 忍者ナイン(体操) |
| | | 剣道場 | | | 百道ボビー(卓球) | (自)ピラティスdeモテ体!3 |
| 29 | 金 | 柔道場 | | シルバー健康体操教室【予備】 | 個人利用 | |
| | | 剣道場 | エアロビクス体操教室【予備】 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | |
| 30 | 土 | 柔道場 | シルバー健康体操教室【予備】 | 王丸道場(空手) | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) |
| | | 剣道場 | 弥生クラブ(卓球) | チャレンジジュニアスポーツ教室【予備】 | 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 正道会館(空手) |

※原則として、個人利用枠は次の通り取っておりますが、スポーツ教室がある場合は利用できませんので、上の日程表でご確認下さい。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 室名 |
|-------------|-----|------------|-----------------------------------|
| 柔道・空手・その他武道 | 月・金 | 9:00~21:00 | 柔道場 ※金15:00~21:00のみ |
| 剣道・なぎなた・太極拳 | 金・日 | | 剣道場 ※金12:00~21:00のみ |
| 卓球 | 毎日 | | 卓球場 ※水・木9:00~18:00、金18:00~21:00のみ |

平成29年度 10月 ももち体育館利用予定表(柔道室・剣道室)

(注:個人利用は次の区分に従い、団体利用が全面に入っていないなければ利用できます。)

| | |
|--|--|
| | 全面予約済みです。利用できません。 |
| | 利用可能です。個人利用枠です。(ただし、やむを得ない事情により利用できない場合があります。) |
| | 利用可能です。ただし今後団体利用申込が入れば利用できません。 |
| | 施設主催事業です。利用できません。 |

※変更の可能性があります。最新の行事予定についてはももち体育館にお問い合わせください。(TEL 851-4550)

平成29年8月19日 現在

| 日 | 曜 | 室名 | 9:00~12:00 | 12:00~15:00 | 15:00~18:00 | 18:00~21:00 | |
|----|---|------------|--|--|---------------------------|-----------------------------------|--|
| 1 | 日 | 柔道場 剣道場 | 太極拳成道会(拳法) はじめてのピラティス | 全日本空手道連盟剛柔会福岡支部 | 全日本空手道連盟剛柔会福岡支部 | 個人利用 | |
| 2 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 なぎなた木曜会 | (自) ツールdeすっきり(月) エイティ卓球サークル | 個人利用 太極拳愛好会百道クラブ | | |
| 3 | 火 | 柔道場 剣道場 | 元気体操教室 | リンパ自カ整体/(自) リンバストレッチ1 もも卓会(卓球) | | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2/ダンスエアロ | |
| 4 | 水 | 柔道場 剣道場 | ヨガ同好会 太極拳サークル藤の会 | シルバー健康体操教室 たんぼぼ(卓球) | | 空手道武流会 早良区剣道連盟 | |
| 5 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ2/(自) 親子ヨガ2 太極拳教室(初・剣・経) | 自彊術教室 | 百道ボビー(卓球) | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体!3 | |
| 6 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 エアロビクス体操教室 | シルバー健康体操教室 (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | 個人利用 | |
| 7 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | 王丸道場(空手) チャレンジジュニアスポーツ教室 | 大庭体操教室 国際空手道連盟極真会館福岡支部 | 合気会(合気道) 正道会館(空手) | |
| 8 | 日 | 柔道場 剣道場 | | (098)古武道演武大会 | | | |
| 9 | 月 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス | 個人利用 | | | |
| 10 | 火 | 柔道場 剣道場 | 元気体操教室 | リンパ自カ整体/(自) リンバストレッチ1 | 忍者ナイン(体操) | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2/ダンスエアロ | |
| 11 | 水 | 柔道場 剣道場 | ヨガ同好会 カトリア卓球 | シルバー健康体操教室 太極拳サークル藤の会 | | 空手道武流会 | |
| 12 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ1/(自) 親子ヨガ1 太極拳教室(初・剣・経) | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体!3 | |
| 13 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 エアロビクス体操教室 | シルバー健康体操教室 (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | 個人利用 | |
| 14 | 土 | 柔道場 剣道場 | | 王丸道場(空手) 弥生クラブ(卓球) チャレンジジュニアスポーツ教室 | 大庭体操教室 | 合気会(合気道) 正道会館(空手) | |
| 15 | 日 | 柔道場 剣道場 | 太極拳成道会(拳法) はじめてのピラティス | (021)太極拳技能検定二段受講者対象講習会 | 個人利用 | | |
| 16 | 月 | 柔道場 剣道場 | 定期点検日 | | | | |
| 17 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッカリ体操教室 元気体操教室 | リンパ自カ整体/(自) リンバストレッチ1 もも卓会(卓球) | 忍者ナイン(体操) | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2/ダンスエアロ | |
| 18 | 水 | 柔道場 剣道場 | カトリア卓球 | たんぼぼ(卓球) | リラクゼーションヨガ 忍者ナイン(体操) | 空手道武流会 | |
| 19 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ2/(自) 親子ヨガ2 太極拳教室(初・剣・経) | 自彊術教室 | 百道ボビー(卓球) | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体!3 | |
| 20 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | 個人利用 | |
| 21 | 土 | 柔道場 剣道場 | | チャレンジジュニアスポーツ教室 | | | |
| 22 | 日 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス | (025)技能検定2~5級検定試験 | 個人利用 | 個人利用 | |
| 23 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 | 保健福祉課 | 個人利用 | | |
| 24 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッカリ体操教室 元気体操教室 | リンパ自カ整体/(自) リンバストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2/ダンスエアロ | |
| 25 | 水 | 柔道場 剣道場 | | | リラクゼーションヨガ | | |
| 26 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ2/(自) 親子ヨガ2 太極拳教室(初・剣・経) | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体!3 | |
| 27 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 エアロビクス体操教室 | シルバー健康体操教室 (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | 個人利用 | |
| 28 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | チャレンジジュニアスポーツ教室 | | | |
| 29 | 日 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス | 個人利用 | | | |
| 30 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | | |
| 31 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッカリ体操教室 元気体操教室 | リンパ自カ整体/(自) リンバストレッチ1 | | (自) 初中級ステップ2 | |

※原則として、個人利用枠は次の通り設けておりますが、スポーツ教室がある場合は利用できませんので、上の日程表でご確認下さい。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 室名 | |
|-------------|-----|------------|-----|-------------------------------|
| 柔道・空手・その他武道 | 月・金 | 9:00~21:00 | 柔道場 | ※金15:00~21:00のみ |
| 剣道・なぎなた・太極拳 | 金・日 | | 剣道場 | ※金12:00~21:00のみ |
| 卓球 | 毎日 | | 卓球場 | ※水・木9:00~18:00、金18:00~21:00のみ |

平成29年度 11月 ももち体育館利用予定表（柔道室・剣道室）

（注：個人利用は次の区分に従い、団体利用が全面に入っていない場合は利用できません。）
 全面予約済みです。利用できません。
 利用可能です。個人利用枠です。（ただし、やむを得ない事情により利用できない場合があります。）
 利用可能です。ただし今後団体利用申込が入れば利用できません。
 施設主催事業です。利用できません。

※変更の可能性があります。最新の行事予定についてはももち体育館にお問い合わせください。（TEL 851-4550）
 平成29年8月19日 現在

| 日 | 曜 | 室名 | 9:00~12:00 | 12:00~15:00 | 15:00~18:00 | 18:00~21:00 |
|----|---|------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 水 | 柔道場 剣道場 | | シルバー健康体操教室 | リラクゼーションヨガ | |
| 2 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ1 / (自) 親子ヨガ1 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体! 3 |
| 3 | 金 | 柔道場 剣道場 | (105) 道場フェスタ秋季空手道大会闘竜旗 | | | |
| 4 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | チャレンジジュニアスポーツ教室 | (O39) 日本武術太極拳連盟太極拳技能検定三段受験者講習会 | |
| 5 | 日 | 柔道場 剣道場 | (O40) 日本武術太極拳連盟太極拳技能検定三段受験者試験 | | | 個人利用 |
| 6 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | |
| 7 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッキリ体操教室 元気体操教室 | リンパ自カ整体 / (自) リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2 / ダンスエアロ |
| 8 | 水 | 柔道場 剣道場 | | シルバー健康体操教室 | リラクゼーションヨガ | |
| 9 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ1 / (自) 親子ヨガ1 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体! 3 |
| 10 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 エアロビクス体操教室 | シルバー健康体操教室 (自) ツールdeすっきり(金) | 個人利用 | 個人利用 |
| 11 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | (O22) 九州沖縄ブロック太極拳技能検定初段受験者対象講習会 | | |
| 12 | 日 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス1 | (118) 日本空手道輝峰会創立63周年第48回空手道武術演武会 | | 個人利用 |
| 13 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 | (自) ツールdeすっきり(月) | 個人利用 | |
| 14 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッキリ体操教室 | リンパ自カ整体 / (自) リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ |
| 15 | 水 | 柔道場 剣道場 | | シルバー健康体操教室 | リラクゼーションヨガ | |
| 16 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ1 / (自) 親子ヨガ1 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 |
| 17 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| 18 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | | | |
| 19 | 日 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス1 | | | |
| 20 | 月 | 柔道場 剣道場 | 定期点検日 | | | |
| 21 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッキリ体操教室 | リンパ自カ整体 / (自) リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ |
| 22 | 水 | 柔道場 剣道場 | | シルバー健康体操教室 | リラクゼーションヨガ | |
| 23 | 木 | 柔道場 剣道場 | | | | |
| 24 | 金 | 柔道場 剣道場 | リフレッシュ気功教室 | シルバー健康体操教室 | 個人利用 | |
| 25 | 土 | 柔道場 剣道場 | シルバー健康体操教室 | | | |
| 26 | 日 | 柔道場 剣道場 | はじめてのピラティス1 | | | |
| 27 | 月 | 柔道場 剣道場 | 個人利用 | フォローアップ教室 | 個人利用 | |
| 28 | 火 | 柔道場 剣道場 | スッキリ体操教室 元気体操教室 | リンパ自カ整体 / (自) リンパストレッチ1 | | 心と体のバランスヨガ (自) 初中級ステップ2 / ダンスエアロ |
| 29 | 水 | 柔道場 剣道場 | | シルバー健康体操教室 | リラクゼーションヨガ | |
| 30 | 木 | 柔道場 剣道場 | (自) はじめてのヨガ1 / (自) 親子ヨガ1 | 自彊術教室 | | SLOW-FLOWヨガ教室 (自) ピラティスdeモテ体! 3 |

※原則として、個人利用枠は次の通り設けておりますが、スポーツ教室がある場合は利用できませんので、上の日程表でご確認下さい。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 室名 |
|-------------|-----|------------|-----------------------------------|
| 柔道・空手・その他武道 | 月・金 | 9:00~21:00 | 柔道場 ※金15:00~21:00のみ |
| 剣道・なぎなた・太極拳 | 金・日 | | 剣道場 ※金12:00~21:00のみ |
| 卓球 | 毎日 | | 卓球場 ※水・木9:00~18:00、金18:00~21:00のみ |