

令和7年12月18日現在

1月						
日	曜日	室場	9:00～12:00	12:00～15:00	15:00～18:00	18:00～21:00
5	月	Mアリーナ				
		Sアリーナ			バスケットボール	バスケットボール
		軽体操室				ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ
7	水	Mアリーナ				
		Sアリーナ	卓球	卓球	バスケットボール	バスケットボール
8	木	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
10	土	Mアリーナ				
		Sアリーナ		バスケットボール	バスケットボール	
12	月	Sアリーナ				バスケットボール
13	火	軽体操室			ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ	
14	水	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
15	木	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球
17	土	Sアリーナ				バスケットボール
18	日	軽体操室			ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ	
19	月	Sアリーナ			バスケットボール	バスケットボール
21	水	Sアリーナ	卓球	卓球	バスケットボール	バスケットボール
22	木	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
		Sアリーナ				
24	土	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
		軽体操室		ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ		
28	水	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
29	木	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球
31	土	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球