各団体の予定は変更になる可能性がございます。最新の予定については、各団体代表者様にお問合せください。 各団体の予定が変更になる場合は、代表者様より構成員(チーム登録者)の方へ案内・連絡をお願いいたします。 各諸室空き状況は、随時変更いたします。最新情報は公共施設案内・予約システムにてご確認ください。

☆=個人利用

| 日日 | | | | ☆=個人 | | | | | | | |
|-----|----|------|-----|---------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------|--|
| | 曜日 | | 9:0 | 00 10:00 11: | :00 12:00 13 | :00 14:00 15 | :00 16:00 17 | :00 18:00 19 | :00 20:00 21 | :00 22:00 | |
| | | 小体育室 | | | | | | | | | |
| 1 | 水 | 健相室 | | 定期点検日(休館日) | | | | | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | |
| | 木 | 小体育室 | | | | | | | | | |
| 2 | | 健相室 | | 定期点検日(休館日) | | | | | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | |
| | 金 | 小体育室 | | | | | | | | | |
| 3 3 | | 健相室 | | 定期点検日(休館日) | | | | | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | |
| | | 小体育室 | | | | | | | | | |
| 4 | 土 | 健相室 | | 定期点検日(休館日) | | | | | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | |
| | | 小体育室 | | $\stackrel{\wedge}{\Box}$ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | |
| 5 | 日 | 健相室 | | | | | | | | | |
| | | 武道室 | | 百道 | 道会 | | | | | | |
| | 月 | 小体育室 | | さわやか卓球 | ☆ | ☆ | $\stackrel{\wedge}{\Box}$ | | 谷口卓球クラブ | | |
| 6 | | 健相室 | - | ☆ | まだわ会 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | |
| | | 武道室 | | | 剣道形稽古会·木下 | | | あすなろ剣道教室 | | | |
| | 火 | 小体育室 | | | ☆ | ☆ | ☆ | NGTJスポーツ | NGTJスポーツ | | |
| 7 | | 健相室 | | 木洩れ陽 | まだわ会 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | |
| | | 武道室 | | | さわら朋友クラブ | 拳友さわら | | | | | |
| | | 小体育室 | | 金銀クラブ | NGTJスポーツ | | TT | | ☆ | | |
| 8 | 水 | 健相室 | | Fit Connect Community | BiBa∙K | ピラティスクラス | | ☆ | ☆ | | |
| | | 武道室 | | 木洩れ陽 | ヨガサロン | 延明クラブ | ねんリン 福岡太極拳 | | | | |
| | 木 | 小体育室 | | NGTJレディース | | ☆ | ☆ | | 谷口卓球クラブ | | |
| 9 | | 健相室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | 早良チアクラブ | . ☆ | | |
| | | 武道室 | | | | ハタヨガサロン 2 | リズミックカラテ | クオレ | 百道会 | | |
| | 金 | 小体育室 | | いきいきクラブ | 金銀クラブ | | 翌桧 | | ☆ | | |
| 10 | | 健相室 | | 木洩れ陽 | 足腰強化·機能改善 教室 ZUMBA | コンディショニング体操 | キッズダンス | ジュニアダンス | ピラティス(初中級) | | |
| | | 武道室 | | 麦畑 | | 友々太極拳 | | 新武館 | | | |
| | ± | 小体育室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | |
| 11 | | 健相室 | | | | | | | | | |
| | | 武道室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | $\stackrel{\sim}{\omega}$ | ☆ | | |

| 日 | 曜日 | | | | | | | | | 22:00 | | |
|----|----|------|--|--------------------------|---|-------------------------------|-----------|-------------|--------------------------------|-------|--|--|
| | | 小体育室 | | ${\Rightarrow}$ | ☆ | $\stackrel{\downarrow}{\sim}$ | ☆ | ☆ | ☆ | | | |
| 12 | 日日 | 健相室 | | Λ | ☆ | Λ | ^ | ~ | ^ | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | | |
| 13 | | 小体育室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | | |
| | 月月 | 健相室 | | | | | | | ②ボディパンプ& | | | |
| | | 武道室 | | 中国武術 青藍拳社 | 形稽古会・機能改善 | 中国武術 | 青藍拳社 | あすなろ剣道教室 | セルフケア ①ピラティス | | | |
| | | 小体育室 | | 日血子仁 | | | | NGTJ | | | | |
| 14 | 火 | 健相室 | | 木洩れ陽 | まだわ会 | フォークダンスさわらび 火曜会 | | WEST☆Cosmos | ④バレエストレッチ | | | |
| | | 武道室 | | ③∃ガ(初級) | さわら朋友クラブ | 拳友さわら | | | | | | |
| | | 小体育室 | | 金銀クラブ | NGTJスポーツ | しかた卓球クラブ | JOY卓球クラブ | | ☆ | | | |
| 15 | 水 | 健相室 | | Fit Connect Community | BiBA•K | | | | ⑥ピラティス (少人数制) | | | |
| | | 武道室 | | 木洩れ陽 | ヨガサロン | ピラティスクラス | ねんリン福岡太極拳 | | 7ZUMBA | | | |
| | | 小体育室 | | NGTJレディース | さわやか卓球 | ☆ | ☆ | | 谷口卓球クラブ | | | |
| 16 | 木 | 健相室 | | | ⑨ボクシングエクササイズ | ニコニコサークル | | 早良チアクラブ | Fit Connect Community | | | |
| | | 武道室 | | | ®ボディバランス | ハタヨガサロン 2 | リズミックカ | ラテ クオレ | 百道会 | | | |
| | 金 | 小体育室 | | いきいきクラブ | 金銀クラブ | | JOY卓球クラブ | | $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ | | | |
| 17 | | 健相室 | | | ⑪足腰強化・ 機能改善教室 | コンディショニング体操 | 13キッズダンス | ④ジュニアダンス | ③ピラティス(初中級) | | | |
| | | 武道室 | | 木洩れ陽 | | 友々太極拳 | | 新武館 | | | | |
| | 土 | 小体育室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | | |
| 18 | | 健相室 | | カノアラウレアーズ大会 | | | | | | | | |
| | | 武道室 | | カノアラウレアーズ大会 | | | | | | | | |
| | 日 | 小体育室 | | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | | |
| 19 | | 健相室 | | | カノアラウレアーズ大会 | | | | | | | |
| | | 武道室 | | カノアラウレアーズ大会 | | | | | | | | |
| | 月 | 小体育室 | | 休館日 | | | | | | | | |
| 20 | | 健相室 | | | | | | | | | | |
| | | 武道室 | | | | | | | | | | |
| | | 小体育室 | | 一心会 | ☆ | ☆ | ☆ | NGTJスポーツ | NGTJスポーツ | | | |
| 21 | 火 | 健相室 | | ハツラツ健康体操 | まだわ会 | フォークダンスさわらび 火曜会 | | WEST☆Cosmos | ④バレエストレッチ | | | |
| | | 武道室 | | ③∃ガ | さわら朋友クラブ | 拳友さわら | | | | | | |
| | 水 | 小体育室 | | | ΤΤ | しかた卓球クラブ | JOY卓球クラブ | | ☆ | | | |
| 22 | | 健相室 | | Fit Connect Community | BiBA∙K | 延明 | クラブ | | | | | |
| | | 武道室 | | 木洩れ陽 | ヨガサロン | ピラティスクラス | ねんリン福岡太極拳 | | ⑦ZUMBA | | | |
| | 木 | 小体育室 | | NGTJレディース | | ☆ | ☆ | | 谷口卓球クラブ | | | |
| 23 | | 健相室 | | | ⑨ボクシングエクササイス | | | 早良チアクラブ | | | | |
| | | 武道室 | | | ⑧ボディバランス | ハタヨガサロン 2 | | ラテ クオレ | 百道会 | | | |
| 24 | 金 | 小体育室 | | いきいきクラブ | 金銀クラブ | | JOY卓球クラブ | | ☆ | | | |
| | | 健相室 | | | 腰強化・機能改善 | | | ⑤ジュニアダンス | ⑬ピラティス | | | |
| | | 武道室 | | 木洩れ陽 | | 友々太極拳 | 友々太極拳 | 新武館 | | | | |

| B | 曜日 | | | | | | | | 22:00 |
|----|----|------|-----------|------------------|--------------------|-----------|----------|--------------------------|-------|
| | Ī | | | | | | | | |
| 25 | ± | 小体育室 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | |
| | | 健相室 | | | | | | | |
| | | 武道室 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | |
| | 日 | 小体育室 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | |
| 26 | | 健相室 | | | | | | | |
| | | 武道室 | 黒帯会 | | | | | | |
| | | 小体育室 | 金銀クラブ | ☆ | ☆ | ☆ | | 谷口卓球クラブ | |
| 27 | 月 | 健相室 | ハツラツ健康体操 | | | | | ②ボディバンプ& セルフケア | |
| | | 武道室 | | 済美会ももちB | 剣道形稽古会·木下 | | あすなろ剣道教室 | ①ピラティス | |
| | 火 | 小体育室 | | ☆ | ☆ | ☆ | NGTJスポーツ | NGTJレディース | |
| 28 | | 健相室 | 木洩れ陽 | まだわ会 | フォークダンス さわらび火曜会 | | | ④バレエストレッチ | |
| | | 武道室 | | さわら朋友クラブ | 拳友さわら | | | | |
| | 水 | 小体育室 | 金銀クラブ | NGTJレディース | しかた卓球クラブ | ぷれみあむドリーム | | ☆ | |
| 29 | | 健相室 | | BiBA•K | | | | ⑥ピラティス | |
| | | 武道室 | 木洩れ陽 | ヨガサロン | | ねんリン福岡太極拳 | | ⑦ZUMBA | |
| | 木 | 小体育室 | NGTJレディース | | ☆ | ☆ | | 谷口卓球クラブ | |
| 30 | | 健相室 | | ⑨ボクシングエクササイス | | | | Fit Connect Community | |
| | | 武道室 | | ⑧ボディバランス | ハタヨガサロン 2 | リズミックカ | ラテ クオレ | 百道会 | |
| | | 小体育室 | いきいきクラブ | 金銀クラブ | | 翌桧 | | ☆ | |
| 31 | 金 | 健相室 | | ⑪足腰強化・ 機能改善教室 | コンディショニング体操 | ④キッズダンス | ⑮ジュニアダンス | | |
| | | 武道室 | 木洩れ陽 | | 友々太極拳 | | 新武館 | | |