

# 2025年11月3日 祝日特別プログラム

	月曜日		
	ワークアウト	健都	プール
10:00		10:10~10:25 <b>STRETCHING</b>	
11:00	10:30~11:10 <b>RADICAL POWER</b> 藤本	11:00~11:45 <b>YOGA</b>	11:00~11:45 親子 スイミング スクール
12:00	11:25~12:05 <b>FIGHTDO</b> 山口		
12:20~13:00	ヨガ&ピラティス <b>Fusion</b> 北村	12:20~12:50 <b>ELEVEN</b>	12:30~13:00 アクアトレーニング 藤本
13:00	13:15~14:00 <b>ZUMBA45</b> ミーナ	13:10~14:10 運動療法教室	13:15~14:00 中級クロール 藤本
14:00	14:15~14:55 体調改善 運動 和貝		プログラムオプション外の会員も 880円で 参加できます。 (マイページの有料からお申ください)
15:00			
15:15~15:45	<b>YOGA</b>	15:15~16:15 機能改善ストレッチ	15:15~19:00 キッズ スイミング スクール
16:00	16:00~18:45 キッズ クラシックバレエ スクール	和貝	
17:00			

祝日営業の為

フィットネス営業時刻は10時~18時です