



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 STRETCHING		
	10:30~11:10 RADICAL POWER		
11:00	藤本 11:25~12:05 FIGHTDO	11:00~11:45 YOGA	11:00~11:45 親子 スイミング スクール
12:00	山口 12:20~13:00 ヨガ&ピラティス Fusion	12:20~12:50 ELEVEN	12:30~13:00 アクアトレーニング
	北村		 藤本
13:00	13:15~14:00 ZUMBA45	13:10~14:10 運動療法教室	13:15~14:00 中級クロール
	ミーナ		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込ください)	
15:00	15:15~15:45 YOGA	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