

2026年2月11日 (水・祝)

	日曜日		
	ワークアウト	健都	プール
10:00	10:30~11:10	10:30~11:10	
	ファンクショナル エアロ	姿勢改善 体操	
11:00	生駒	藤原	11:00~11:45 親子 スイミング スクール
	11:25~12:10	11:20~12:30	11:55~12:25
12:00	ヒーリング ヨガ	メリハリ STYLE メイキング	アクアウォーキング
	井谷	藤原	鈴木
13:00	12:25~13:05		13:20~13:50
	UBOUND		ファンクショナルアクア
14:00	山口		別所
	13:20~14:05	13:10~14:20 icca (マシンピュラティス) ※要別途登録	13:20~13:50
15:00	ZUMBA 45		【プログラム種類】
	根本		脂肪を燃やす
16:00	14:20~15:00		ボディメイクする
	RADICAL POWER		動きを楽しむ
17:00	田中		リフレッシュする
	15:45~16:30		有料プログラム
18:00	ヒーリング ヨガ	16:00~17:00 キッズ 体操スクール	ヴァーチャルプログラム
	谷口		ジュニア スイミングスクール
<p>■ 2月11日(日)は18時で 営業終了となります。</p>			