








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 ファンクショナル エアロ	10:30～11:10 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 ヒーリング ヨガ	11:20～12:30 メリハリ STYLE メイキング	11:55～12:25 アクアウォーキング
12:00	 井谷		 鈴木
	12:25～13:05 UBOUND	藤原	
13:00	 山口		
	13:20～14:05 ZUMBA 45	13:10～14:20 icca (マシン°ライス) ※要別途登録	13:20～13:50 ファンクショナルアクア
			 別所
14:00	根本		
	14:20～15:00 RADICAL POWER		
	田中		
15:00			【プログラム種類】 脂肪を燃やす ボディメイクする 動きを楽しむ リフレッシュする
	15:45～16:30 ヒーリング ヨガ		有料プログラム
			ヴァーチャルプログラム
16:00	 谷口	16:00～17:00 キッズ 体操スクール	
17:00	17:00～17:15 STRETCHING		ジュニア スイミングスクール
	17:30～17:45 INTERVAL TRAINING		
18:00			

■ 2月11日㊦は18時で
営業終了となります。