

2026年2月23日（月・祝）

	月曜日		
	ワークアウト	健都	プール
10:00	10:30～11:10	10:30～11:40	
	HIPHOP		
11:00	生駒	icca (マシ ^o ライス) ※要別途登録	11:00～11:45
	11:25～12:05		親子 スイミング スクール
12:00	山口	12:20～12:50	
	12:20～13:00		
13:00	北村	VIRTUAL ELEVEN	12:30～13:00
	13:15～14:00		アクアウォーキング
14:00	ミーナ	14:30～15:40	鶴房
	14:15～14:45		13:15～14:00
15:00	体調改善運動	icca (マシ ^o ライス) ※要別途登録	チャレンジ バタフライ
	和貝		藤本
16:00	14:55～15:55		【プログラム種類】
	機能改善 ストレッチ		脂肪を燃やす
17:00	和貝		ボディメイクする
			動きを楽しむ
18:00	ジュニア バレエスクール		リフレッシュする
			メンテナンスする
			有料プログラム
			ヴァーチャルプログラム
			ジュニア スイミングスクール
■ 2月23日㊦は18時で営業終了となります。			