

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 HIPHOP	10:30～11:40 icca (マシンピラティス) ※要別途登録	
11:00	生駒 11:25～12:05 FAIGHTDO		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 VIRTUAL ELEVEN	12:30～13:00 アクアウォーキング
13:00	北村 13:15～14:00 ZUMBA 45		鶴房 13:15～14:00 チャレンジバタフライ
14:00	ミーナ 14:15～14:45 体調改善運動	14:30～15:40 icca (マシンピラティス) ※要別途登録	藤本 【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 メンテナンスする
15:00	和貝 14:55～15:55 機能改善ストレッチ		有料プログラム ヴァーチャルプログラム
16:00	和貝 ジュニア バレエスクール		ジュニア スイミングスクール
17:00		■ 2月23日(月)は18時で営業終了となります。	
18:00			