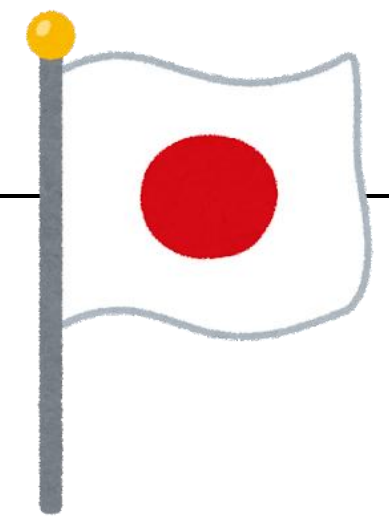




# 祝日レッスンスケジュール

## 2026年2月11日(水曜日)

### 建国記念の日



営業時間 10:00～21:00

スタジオ	プール
♣ピラティス【25】 10:25～11:15 amy	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久
	○クロール&月替り【15】 11:15～12:00 荻野
◇ZUMBA®【25】 11:30～12:30 URARA	
♡腰痛予防体操【25】 12:45～13:35 岩本	
♣ウォーク&ストレッチ【25】 13:50～14:20 若村	○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢
♡にこにこ健康運動【25】 14:35～15:05 若村	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢
♡ロコモ体操【20】 15:20～16:10 末村	中級水泳【8】<<有料>> 15:10～15:55 叶夢
	パーソナル<<有料>> 16:00～16:30 叶夢
♡ボディメンテナンス【20】 17:40～18:40 田中	・・・初めての方も安心してご参加していただけます！ お気軽にお越しください！
♠エンジョイダンス【25】 18:55～19:45 田中	ジム・プールのご利用は20:30まで 皆様のご参加をお待ちしております。