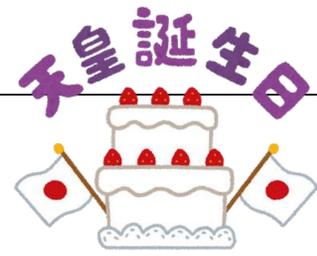


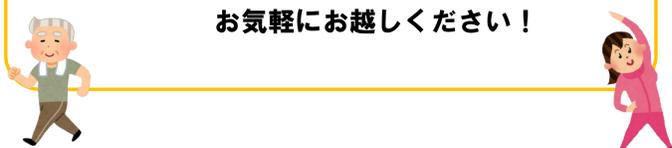
# 祝日レッスンスケジュール

## 2026年2月23日(月曜日)

### 天皇誕生日



**営業時間 10:00~21:00**

スタジオ	プール
 <p>♡ボディメンテナンス【20】 10:20~11:10 田中</p>	 <p>♪水中歩行【30】 10:30~11:00 林</p>
<p>♣輪になってトレーニング【20】 11:25~12:15 田中</p>	<p>○ワンポイント【15】 11:15~12:00 林</p>
 <p>♡にこにこ健康運動【25】 12:30~13:00 若村</p>	
 <p>◇かんたんエアロ【25】 13:15~14:00 若村</p>	<p>○エンジョイスイム【15】 13:15~13:45 叶夢</p>
<p>◎リラックスヨガ【20】 14:15~15:00 末村</p>	<p>♪アクア45【30】 14:00~14:45 叶夢</p>
<p>◇チャレンジエアロ【25】 15:15~16:05 末村</p>	 <p>冬も 脱水症 予防</p>
 <p>ゆらリズム体操【20】 16:30~17:20 荻野</p>	
<p>・・・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！</p> 	
<p><b>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。</b></p>	
	