

## 2026年2月23日（月）天皇誕生日 特別プログラム

|     | スタジオ  | プール         |
|-----|---|-------------|
| 10時 |   | プ           |
| 11時 | やさしいエアロ<br>10:30~11:15<br>所 あけみ   | ー           |
| 12時 | コアトレ&ストレッチ<br>11:30~12:15<br>所 あけみ  | ル           |
| 13時 | やさしいエアロ<br>13:00~14:00<br>中町 純子   | プ           |
| 14時 | ショートストレッチ<br>14:15~14:45<br>中町 純子   | □           |
| 15時 |   | グ           |
| 16時 | 卓球利用  | ラ           |
| 17時 | 15:30~16:30<br>16:45~17:45<br>18:00~19:00<br>19:15~20:15  | ム           |
| 18時 | 1時間×4区分   | は           |
| 19時 | ※要予約  | お           |
| 20時 |   | 休           |
| 21時 | <br>施設利用時間 20:45<br>閉館 21:00 | み<br>で<br>す |