


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