

2025年2月24日(月) “天皇誕生日(振替休日)”
 さんぽの森元気館 特別スケジュール

	多目的室	第1スタジオ	プール
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操 堀添未和		
30			
11:00	10:40~11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子		10:45~11:15 アクアファイター30 堀添未和
30			
12:00	11:35~12:20 シェイプエアロ 持田 真紀子		
30			
13:00	12:45~13:45 ボディバランス 宮本 優美	12:45~13:05 青竹エクササイズ 松本怜子	
30		13:20~13:40 ストレッチ 松本怜子	11:15 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放)
14:00	14:00~14:45 レズミルズダンス 上出 真		
30			
15:00	15:00~16:00 ボディジャム 上出 真		
30			
16:00			
30			
17:00	○有料プログラム○ 16:30~17:20 バレエ(幼児) MIO		
30			
18:00	○有料プログラム○ 17:30~19:00 バレエ(小学生) MIO		○有料プログラム○ 17:15~18:15 子供水泳教室 堀添 未和・須崎 香織