

2026年2月11日(水) 建国記念日
さんぱの森元気館 特別スケジュール

多目的室		第1スタジオ	プール
10:00			
30	10:20~11:00 シンプルエアロ 石田 祥子		10:15~10:45 アクアファイター30 堀添 未和
11:00			
30	11:15~12:00 シェイプエアロ 石田 祥子		
12:00			
30		12:20~12:30 ラジオ体操 佐藤 沙紀	
13:00		12:45~13:05 青竹エクササイズ 宮本 優美	
30	13:00~14:00 ボディアタック 櫻井 紫保	13:15~13:35 ストレッチ 宮本 優美	10:45 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放)
14:00			
30	14:15~15:15 ボディバランス 宮本 優美		
15:00			
30			
16:00	15:30~16:30 ボディジャム 上出 真		
30			
17:00			
30			
18:00			○有料プログラム○ 17:15~18:15 子供水泳教室 堀添 未和・上出 真
30			