

2026年2月11日(水) 建国記念日 さんぶの森元気館 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 シンプリーエアロ 石田 祥子	
11:00	11:15~12:00 シェイプエアロ 石田 祥子	
12:00		10:15~10:45 アクアファイター30 堀添 未和
13:00	12:20~12:30 ラジオ体操 佐藤 沙紀	10:45 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放)
30	12:45~13:05 青竹エクササイズ 宮本 優美	
14:00	13:15~13:35 ストレッチ 宮本 優美	
30	13:00~14:00 ボディアタック 櫻井 紫保	
15:00	14:15~15:15 ボディバランス 宮本 優美	
30	15:30~16:30 ボディジャム 上出 真	
16:00		
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		