

2026年2月23日(月) 天皇誕生日
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		
11:00 30	10:40～11:20 シンプリーエアロ 持田 真紀子	10:15～10:45 アクアファイター30 堀添 未和
12:00 30	11:40～12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	
13:00 30	12:45～13:05 青竹エクササイズ 松本怜子	10:45 ～ 15:45 フリーコース (2コース開放)
14:00 30	13:15～13:35 ストレッチ 松本怜子	
15:00 30	14:00～15:00 ボディバランス 宮本 優美	
16:00 30		○有料プログラム○ 16:00～17:00 キッズ水泳運動教室 堀添 未和・須崎 香織
17:00 30		○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
18:00 30		