

2026年2月23日(月) 天皇誕生日  
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			10:15~10:45 アクアファイター30 堀添 未和
11:00		10:40~11:20 シンプルエアロ 持田 真紀子	
30	【有料イベント】 11:00~12:15 ボディパンプ & テック 三田寺 由香 宮本 優美・古川 雅章 上出 真		
12:00		11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	
30			
13:00	【有料イベント】 12:45~13:45 ボディアタック 三田寺 由香・大塩 美紀 櫻井 紫保	12:45~13:05 青竹エクササイズ 松本 怜子	
30		13:15~13:35 ストレッチ 松本 怜子	
14:00			
30	【有料イベント】 14:30~15:30 ボディジャム 福永 珠己・大塩 美紀 佐野 美穂子・上出 真	14:00~15:00 ボディバランス 宮本 優美	
15:00			
30			
16:00	【有料イベント】 16:00~17:00 ボディコンバット 三田寺 由香・Kaori (Shadow: 福永 珠己・大塩 美紀)		
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			