

2026年4月29日(水・祝) 昭和の日
 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			
30	10:30~11:00 ステップサーキット 宮本 優美		10:15~10:45 アクアファイター30 堀添 未和
11:00			
30	11:15~12:15 ボディバランス 宮本 優美		
12:00			
30	12:30~13:00 ダンベル体操 松本 怜子		
13:00			
30	【有料イベント】 LesMillsJapanTrainerEvent 13:30~14:30 ボディパンプ 浅川 裕司	13:30~13:50 青竹エクササイズ 松本怜子	10:45 ~
14:00		14:00~14:20 ストレッチ 松本怜子	17:00 フリーコース (2コース開放)
30			
15:00			
30	【有料イベント】 15:15~16:15 ボディジャム 浅川 裕司 佐野 美穂子・上出 真		
16:00		○有料プログラム○ 16:00~16:50 ヒップホップ リトルキッズ Yu→ri	
30			
17:00		○有料プログラム○ 17:00~17:50 ヒップホップ キッズ Yu→ri	
30			
18:00		○有料プログラム○ 18:00~19:00 ヒップホップ ジュニア Yu→ri	
30			
19:00			