

さんぶの森元気館

スタジオ&多目的&プール

プログラムタイムスケジュール

短縮営業時 5月~未定

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日				金曜日	土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	和室	プール		スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00	会場は和室												ベビースイミング 9:20-10:15 須崎 香織								10:00
30				ヨガ (有料プログラム) 10:15-11:15 富谷 美代子																	30
11:00	やさしいヨガ 10:30-11:30 和田 昌子	シンブリーステップ 10:40-11:20 持田 真紀子			太極拳・ 10:30-11:30 顧 祥誼					ピラティス (有料プログラム) 10:30-11:30 石田 祥子	フラダンス (有料プログラム) 10:30-11:30 梨本 景	ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 10:30-11:30 和田 昌子	アクアリズム体操 10:45-11:15 須崎 香織			シンブリーステップ 10:50-11:30 持田 真紀子			ダンベル体操 11:15-11:45 櫻井 紫保		11:00
30			成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 未和				パレトン (有料プログラム) 11:30-12:30 富谷 美代子						成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 未和		足腰強化 プログラム (有料) 11:15-12:15 松本 怜子						30
12:00		シェイプエアロ 11:40-12:25 持田 真紀子			ズンバ 11:45-12:30 松田 末						パワーヨガ (有料プログラム) 11:45-12:45 和田 昌子					シェイプエアロ 11:50-12:35 持田 真紀子			ボディアタック30 12:00-12:30 櫻井 紫保		12:00
30																	フリーコース				30
13:00		ボディバランス 12:40-13:40 宮本 優美	背泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和										バタフライ初級 12:45-13:15 須崎 香織		ジュニアファンク (有料) (ジャンプクラス) 12:30-13:30 今関 麻衣果		11:00 ~ 15:00 1~3コース 開 放				13:00
30			平泳ぎ初級 13:25-13:55 堀添 未和	ヨガ(中級) (有料プログラム) 13:00-14:00 和田 昌子		成人水泳教室 (有料プログラム) 13:10-14:10 堀添 未和	シニア健康教室 13:00-14:00 上出 真				ズンバ 13:00-13:45 松田 末				ジュニアファンク (有料) (スタークラス) 13:35-14:35 今関 麻衣果						30
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子																				14:00
30	ストレッチ 14:20-14:40 松本 怜子				ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	バタフライ初級 14:25-14:55 須崎 香織			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			ボディバンプ45 14:00-14:45 野口 陽介									30
15:00				足腰強化 プログラム (有料) 14:30-15:30 松本 怜子								コアクロス 15:00-15:30 松本 怜子			1,2,5週目 担当:佐野 美穂子 3,4週目 担当:石田 祥子	ボディバンプ45 15:00-15:45 今井 香織			ボディバンプ 15:15-16:15 古川 雅章		15:00
30																					30
16:00																					16:00
30						キッズ水泳教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織										ボディジャム45 16:00-16:45	子供水泳教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 松本 珠莉				30
17:00																					17:00
30			子供水泳教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織		子供書道教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 櫻井 紫保	子供水泳教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織										ボディコンバット30 17:00-17:30 古川 雅章			ボディコンバット 16:30-17:30 今井 香織		17:00
18:00																					18:00
30																			ボディバランス45 FX 17:45-18:30 上出 真		30
19:00																					19:00
30																					30
20:00		ボディバンプ45 19:30-20:15 古川 雅章		ピラティス (有料プログラム) 19:30-20:30 和田 昌子	ボディコンバット45 19:30-20:15 今井 香織		ピラティス (有料プログラム) 19:00-20:00 石田 祥子		ボディアタック45 19:30-20:15 櫻井 紫保						【定員について】			【フリーコースに関して】			20:00
30											ヨガ (有料プログラム) 19:45-20:45 和田 昌子	フラダンス (有料プログラム) 19:45-20:45 梨本 景			新型コロナ対策により下記人数と なります。			ご利用者の人数によって 延長させて頂く場合がございます。			21:00
21:00															スタジオ : 12名 多目的室 : 25名 バンプ・ステップは19名 プール泳法以外 : 20名 泳法 : 10名			【スタジオでのレッスンに関して】			30
30															※マスク等の着用をお願い致します。						21:00

【営業時間】 平日・土曜日：9時00分～21時00分、日曜日・祝日：10時00分～20時00分