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

2024年4月1日～

月曜日

スタジオ
- 会場は和室
- やさしいヨガ　10：30-11：30　和田　昌子
- 青竹エクササイズ　13：45-14：05　中尾　涼乃
- ストレッチ　14：20-14：40　中尾　涼乃
- バレエ（有料プログラム）（幼児）　16：30-17：20　MIO
- バレエ・（有料プログラム）（小学生）　17：30-19：00　MIO
- ボディバランス45 ST　19：30-20：15　上出　真
- ボディコンバット45　20：30-21：15　上出　真

多目的
- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- シンプリーステップ　10：40-11：20　持田　真紀子
- シェイプエアロ　11：40-12：25　持田　真紀子
- ボディバランス　12：40-13：40　宮本　優美
- 太極拳・　14：00-15：00　顧　祥誼

プール
- アクアファイター30　10：45-11：15　堀添　未和
- 成人水泳教室（有料プログラム）　11：30-12：30　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　12：45-13：15　堀添　未和
- バタフライ初級　13：25-13：55　堀添　未和
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須崎　香織
- 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　上出　真

火曜日

スタジオ
- ヨガ（有料プログラム）　10：15-11：15　富谷　美代子
- ボディバランス30 ST　13：30-14：00　松本　怜子
- ロコモティブシンドローム予防教室（有料プログラム）　14：30-15：30　松本　怜子
- JAZZ　B（有料プログラム）　16：30-17：20　CHI-BOW
- JAZZ　A（有料プログラム）　17：30-18：30　CHI-BOW
- 会場は和室
- ピラティス（有料プログラム）　19：30-20：30　和田　昌子

多目的
- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- 太極拳・　10：30-11：30　顧　祥誼
- ズンバ　11：45-12：30　松田　末
- パワーヨガ（中級）（有料プログラム）　12：45-13：45　和田　昌子
- ステップサーキット　14：15-14：45　宮本　優美
- 会場は和室
- 子供書道教室（有料プログラム）　17：15-18：15　櫻井　紫保
- ボディコンバット45　19：30-20：15　Kaori
- ボディパンプ45　20：30-21：15　古川　雅章

プール
- アクアリズム体操　10：30-11：00　櫻井　紫保
- 肩こり腰痛ケアアクア　11：15-11：45　須崎　香織
- 成人水泳教室（有料プログラム）　13：00-14：00　堀添　未和
- クロール初級　14：25-14：55　須崎　香織
- 背泳ぎ初級　15：05-15：35　須崎　香織
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須崎　香織
- 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　上出　真
- アクアファイター45　19：15-20：00　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　20：15-20：45　堀添　未和

水曜日

スタジオ
- バランスボール（有料プログラム）　10：00-11：00　富永　亜実
- バレトン（有料プログラム）　11：30-12：30　富谷　美代子
- シニア健康教室　13：00-14：00　上出　真
- フラダンス上級（有料プログラム）　14：30-15：30　梨本　景
- ピラティス（有料プログラム）　19：00-20：00　石田　祥子

多目的
- シンプリーエアロ　10：20-11：00　石田　祥子
- シェイプエアロ　11：15-12：00　石田　祥子
- 12：10-12：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- 12：30-12：45　ストレッチ　佐藤　沙紀
- ダンベル体操　13：00-13：30　櫻井　紫保
- ボディバランス　14：15-15：15　宮本　優美
- ジュニアファンク（有料プログラム）（ホップクラス）　17：00-17：50　Yu→ri
- ジュニアファンク（有料プログラム）（ステップクラス）　18：00-18：50　Yu→ri
- ボディアタック45　19：30-20：15　櫻井　紫保

プール
- アクアファイター30　10：45-11：15　堀添　未和
- クロール初級　11：30-12：00　堀添　未和
- 背泳ぎ初級　12：10-12：40　堀添　未和
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添　未和　戸村　秀喜

木曜日

スタジオ
- ピラティス（有料プログラム）　10：10-11：10　石田　祥子
- リズム＆ストレッチ　11：45-12：15　石田　祥子
- ヨガ（有料プログラム）　19：30-20：30　和田　昌子

多目的
- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- 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
- パワーヨガ（有料プログラム）　11：45-12：45　和田　昌子
- ズンバ　13：00-13：45　松田　末
- ボディパンプ45　14：00-14：45　上出　真
- ボディコンバット30　15：00-15：30　上出　真
- ボディジャム45　18：45-19：30　佐野　美穂子
- フラダンス中級（有料プログラム）　19：45-20：45　梨本　景

プール
- ベビースイミング・　9：30-10：15　須崎　香織
- アクアMIX　10：45-11：15　須崎　香織
- 成人水泳教室（有料プログラム）　11：30-12：30　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　12：45-13：15　須崎　香織
- バタフライ初級　13：25-13：55　須崎　香織
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須崎　香織
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添・須崎　上出・戸村

金曜日

休館日

土曜日

スタジオ
- ロコモティブシンドローム予防教室（有料プログラム）　11：15-12：15　松本　怜子
- 1.3.5週目　担当: 佐野 美穂子
- 2.4週目　担当: 石田 祥子

多目的
- シンプリーステップ　10：40-11：20　持田　真紀子
- シェイプエアロ　11：35-12：20　持田　真紀子
- ジュニアファンク（有料プログラム）（ジャンプクラス）　12：30-13：30　KAZU
- ジュニアファンク（有料プログラム）（スタークラス）　13：35-14：35　KAZU
- ボディパンプ45　15：00-15：45　Kaori
- ボディジャム　16：00-17：00
- ボディコンバット30　17：15-17：45　古川　雅章

プール
- 脂肪バイバイ　10：15-10：45　堀添　末和
- フリーコース　10：45～15：00　2～3コース開放
- 子供水泳教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　戸村　秀喜

日曜日

スタジオ
- ボディバランス45 FX　17：00-17：45　松本　怜子

多目的
- ボディバランス　11：00-12：00　上出　真
- ※中学生OK!　ダンベル体操　12：15-12：45　櫻井　紫保
- ※中学生OK!　コアクロス　13：00-13：30　松本　怜子
- ボディパンプ　13：45-14：45　古川　雅章
- ボディアタック30　15：00-15：30　櫻井　紫保
- ボディコンバット　15：45-16：45　Kaori
- HipHop教室（有料プログラム）　17：00-18：00　赤地　寿美

プール
- フリーコース　09：00～15：00　2～3コース開放

【定員について】

スタジオ　：15名
多目的室　：30名
(パンプ・ステップは24名)
プール泳法以外　：24名
(肩こり腰痛ケアアクアは15名)
泳法　：10名

【フリーコースに関して】

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。

【スタジオでのレッスンに関して】

※人数が多い場合は譲り合ってご参加ください。
※整理券配布は30分前。整列はその10分前になります。
※レッスン開始5分前にスタジオを開場します。

【営業時間】平日：9時00分～22時00分、土曜日：9時00分～21時00分、日曜日・祝日：9時00分～20時00分