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6月1日~

		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	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	10 : 10-10 : 20 ラジオ体操			10:10-10:20 ラジオ体操		バランスボール				10:10-10:20 ラジオ体操	ベビースイミング・ 9:30-10:15								10:00
30		元気館スタッフ		ヨガ	元気館スタッフ	アクアリズム体操	(有料プログラム)	シンプリーエアロ		ピラティス (有料プログラム)	元気館スタッフボディ	須崎 香織				脂肪バイバイ10:15-10:45				30
		シンプリーステップ		(有料プログラム)10:15-11:15	ボディパンプ30	10:30-11:00 上原 萌	富永 亜実	10:20-11:00	アクアファイター30	10:10-11:10	メンテナンス骨盤体操	アクアMIX			シンプリーステップ	- 堀添 未和 -				
11:00	10:30-11:30	10:40-11:20 持田 真紀子	10:45-11:15	富谷美代子	10:40-11:20				10:45-11:15 堀添 未和	石田 祥子	(有料プログラム) 10:30-11:30	10:45-11:15			10:40-11:20 持田 真紀子			ボディバランス		11:00
30	和田昌子		ポリール (3. */r 亡)			肩こり腰痛ケアアクア 11:15-11:45		シェイプエアロ	クロール初級		和田昌子			ロコモティブ シンドローム 予防教会				11:00-12:00		30
	ボディバランス30 FX		成人水泳教室 (有料プログラム)		ズンバ	須崎 香織	バレトン (有料プログラム)	11:15-12:00	版法 丰 和	リスム&ストレッチ	パワーヨガ	成人水泳教室(有料プログラム)		(行科ノロンノム)	シェイプエアロ			上出真	フリーコース	,
12.00	11:45-12:15 宮本 優美	11:40-12:25	11:30-12:30		11:45-12:30		11:30-12:30	10 10 10	背泳ぎ初級	- 11:45-12:15 石田 祥子	(有料プログラム)	11:30-12:30			11:35-12:20 持田 真紀子			※中学生OK! ダンベル体操		
30		持田真紀子	堀添未和		松田末		富谷美代子	元気館スタッフ 12:30-12:45	12:10-12:40 堀添 未和		11:45-12:45 和田 昌子	堀添 未和				10:45		12:15-12:45	/	
12:00		リズムタイチー	平泳ぎ初級 12:45-13:15		パワーヨガ (中級)			ストレッチ 佐藤 沙紀			1000 6 3	平泳ぎ初級			ジュニアファンク (有料プログラム) (ジャンプクラス)	15:00		櫻井 紫保 ※中学生OK!		
13:00		12:40-13:40			(有料プログラム)		シニア健康教室	ダンベル体操 13:00-13:30			ズンバ	72·45-13·15 須崎 香織			12:30-13:30			コアクロス 13:00-13:30		13.00
30		和田昌子	バタフライ初級 13:25-13:55	ボディバランス30 ST	12:45-13:45 和田 昌子	(有料プログラム) 13:00-14:00	13 · 00 14 · 00	櫻井 紫保			13:00-13:45 松田 末	バタフライ初級 13:25-13:55		-	KAZU	開放		松本 怜子	 	30
	青竹エクササイズ 13:45-14:05		堀添 未和	13:30-14:00 松本 怜子		堀添 未和	上出真				1 AU 1	須崎 香織			ジュニアファンク (有料プログラム) (スタークラス)			ボディパンプ		14:00
14.00	中尾涼乃	ボディバランス			ステップサーキット						ボディパンプ45				13:35-14:35			13:45-14:45		14.00
30	ストレッチ 14:20-14:40	14:00-15:00		ロコモティブ	14:15-14:45			ボディバランス			14:00-14:45 櫻井•古川		休	_	KAZU	_		古川雅章		30
15:00-	中尾凉乃	宮本優美		シンドローム 予防教室		須崎 香織		14:15-15:15												15:00
				(有料プログラム) 14:30-15:30		背泳ぎ初級 15:05-15:35	フラダンス上級	宮本優美			ボディコンバット30 15:00-15:30				ボディパンプ45			ボディアタック30 15:00-15:30		
30				松本 怜子		須崎 香織	(有料プログラム) 14:30-15:30				古川雅章		館	1.3.5週目	15:00-15:45 Kaori			櫻井紫保		30
16:00-							梨本 景						ଁ ଅଧି	担当: 佐野 美穂子 2.4週目				ボディコンバット		16:00
			キッズ運動教室 (有料プログラム)			キッズ運動教室 (有料プログラム)						キッズ運動教室(有料プログラム)		担当: 石田 祥子	ボディジャム	子供水泳教室(有料プログラム)		15:45-16:45		
30-		バレエ (有料プログラム)	16:00-17:00 堀添 未和	JAZZ B		16:00-17:00 堀添 未和						16:00-17:00 堀添 未和			16:00-17:00	16:00-17:00 堀添 未和		Kaori		30
17:00		(幼児)	須崎 香織	(有料プログラム)	会場は和室	須崎 香織						須崎 香織				戸村 秀喜 澤 征広		HipHop教室		17:00
		16:30-17:20 MIO	子供水泳教室	16:30-17:20 CHI-BOW		子供水泳教室		ジュニアファンク (有料プログラム)	子供水泳教室			子供水泳教室			ボディコンバット30		ボディバランス45 FX	(有料プログラム)		
30		バレエ・	(有料プログラム)	JAZZ A	子供書道教室 (有料プログラム)	(有料プログラム)		(ホップクラス) 17:00-17:50	(有料プログラム)			(有料プログラム)			17:15-17:45 古川 雅章		17:00-17:45 松本 怜子	16:55-17:55		30
18:00-		(有料プログラム)	17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織 澤 征広	(有料プログラム)	17:15-18:15	17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織 澤 征広		Yu→ri	17:15-18:15 堀添 未和			17:15-18:15 堀添•須崎 澤•戸村						赤地寿美		18:00
		(小学生)		17:30-18:30 CHI-BOW	櫻井紫保	澤征広		ジュニアファンク (有料プログラム) (ステップクラス)	戸村 秀喜			净●尸创						HipHop教室 (有料プログラム)		
30		17:30-19:00						18:00-18:50 Yu→ri										中 • 高校生クラス 18:00-19:00		30
19:00-		MIO						1 U / 11			ボディジャム45			_				赤地 寿美		19:00
				会場は和室		アクアファイター45	ピラティス (有料プログラム)				18:45-19:30 佐野 美穂子									
30		ボディバランス45 ST		ピラティス	ボディコンバット45	19:15-20:00	19:00-20:00	ボディアタック45		ヨガ	「ユエ」 大 でい J			[5	上 と 員につい ^で		【フリー	-コースに	刈して】	30
20:00		19:30-20:15			19:30-20:15		石田 祥子	19:30-20:15			フラダンス中級						ご利用者の人数	によって		20:00
		上出真		19:30-20:30	Kaori	平泳ぎ初級		櫻井紫保		19:30-20:30	(有料プログラム) 19:45-20:45			スタジ 多目的) 才 ::	15名 30名		場合がございます		
30		ボディコンバット45			ボディパンプ45	20:15-20:45 堀添 未和					梨本 景			(パンフ	プ・ステップは	(24名)		でのレッスン		30
21:00		20:30-21:15			20:30-21:15									(肩こり)腰痛ケアアク		※整理券配布は3	合は譲り合ってご 30分前。整列はそ		21:00
30		上出真			古川雅章									泳法	•	10名	│ なります。 │ ※ レッスン開始∜	5分前にスタジオを	を開場します。	30

【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