

# 2024年11月23日(土) "勤労感謝の日" 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			10:15~10:45 脂肪バイバイ 堀添未和
11:00	10:40~11:20 シンプリーステップ 持田真紀子		
30		○有料プログラム○ 11:15~12:15 □コモティブシンドローム 予防教室 松本怜子	
12:00	11:35~12:20 シェイプエアロ 持田真紀子		
30			
13:00	13:00~14:00 ボディバランス 松本怜子		10:45 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放) ※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。
14:00			
30	14:15~14:45 ステップサーキット 堀添未和		
15:00			
30	15:00~15:45 ボディパンプ45 古川雅章		
16:00			
30	16:00~17:00 ZUMBA 松田末		
17:00			
30	17:15~18:00 ボディコンバット45 古川雅章		
18:00			