

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

2025年7月22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 元気館スタッフ			10：10-10：20 ラジオ体操 元気館スタッフ						10：10-10：20 ラジオ体操 元気館スタッフ	ベビースイミング 9：30-10：15 須崎 香織								10:00	
30		やさしいヨガ		アロマヨガ (有料プログラム)		アクアリズム体操 10：30-11：00 上原 萌		シンブリーエアロ 10：20-11：00 石田 祥子	アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム)	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				シンブリーステップ 10：40-11：20 持田 真紀子			脂肪バイバイ 10：15-10：45 堀添 未和	30		
11:00		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	アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和	10：15-11：15 富谷 美代子	ボディパンプ30 10：45-11：15 宮本 優美														11:00	
30			成人水泳教室 (有料プログラム)			肩こり腰痛ケアアクア 11：15-11：45 須崎 香織		シェイプエアロ 11：15-12：00 石田 祥子	クロール初級 11：30-12：00 堀添 未和			成人水泳教室 (有料プログラム)		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		シェイプエアロ 11：35-12：20 持田 真紀子			ボディバランス 11：00-12：00 上出 真	30	
12:00	ボディバランス30 FX 11：45-12：15 宮本 優美	シェイプエアロ 11：40-12：25 持田 真紀子	11：30-12：30 堀添 未和		ズンバ 11：45-12：30 松田 末		バレトン (有料プログラム)	11：30-12：30 富谷 美代子	12：10-12：20 ラジオ体操 元気館スタッフ	背泳ぎ初級 12：10-12：40 堀添 未和	リズム&ストレッチ 11：45-12：15 石田 祥子	パワーヨガ (有料プログラム) 11：30-12：30 堀添 未和				11：35-12：20 持田 真紀子			※中学生OK! ダンベル体操 12：15-12：45 櫻井 紫保	12:00	
30									12：30-12：45 ストレッチ 佐藤 沙紀			和田 昌子				K-POPダンス (有料プログラム) (ボーイズクラス) 12：30-13：30 KAZU	フリーコース 10：45 ～ 15：00		※中学生OK! コアクロス 13：00-13：30 松本 怜子	フリーコース 09：00 ～ 17：00	30
13:00		リズムタイチー 12：45-13：15 堀添 未和	平泳ぎ初級 12：45-13：15 堀添 未和		パワーヨガ (中級) (有料プログラム)	成人水泳教室 (有料プログラム)	シニア健康教室 13：00-14：00 上出 真		ダンベル体操 13：00-13：30 櫻井 紫保			ズンバ 13：00-13：45 松田 末	バタフライ初級 13：25-13：55 須崎 香織			K-POPダンス (有料プログラム) (ガールズクラス) 13：35-14：35 KAZU	2～3コース 開 放		ボディパンプ45 13：50-14：35 Kaori	2～3コース 開 放	13:00
30		和田 昌子	バタフライ初級 13：25-13：55 堀添 未和	ボディバランス30 ST 13：30-14：00 松本 怜子	和田 昌子	13：00-14：00 堀添 未和														30	
14:00	青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌											ボディパンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保	フリーコース 14：00 ～ 15：45							14:00	
30	ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌	ボディバランス 14：00-15：00 宮本 優美	フリーコース 14：00 ～ 15：45			ステップサーキット 14：15-14：45 宮本 優美														30	
15:00			2～3コース 開 放									ボディコンバット30 15：00-15：30 上出 真	2～3コース 開 放								15:00
30																				30	
16:00																				16:00	
30																				30	
17:00		バレエ (有料プログラム) (幼児)	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)			ヒップホップ (有料プログラム) リトルキッズ 16：00-16：50 Yu→ri			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				ボディパンプ 14：45-15：45 古川 雅章			ボディコンバット 15：45-16：45 Kaori	17:00	
30		16：30-17：20 MIO																		30	
18:00		バレエ・ (有料プログラム) (小学生)	子供水泳教室 (有料プログラム)	JAZZ B (有料プログラム)	子供書道教室 (有料プログラム)	子供水泳教室 (有料プログラム)			キッズ 17：00-17：50 Yu→ri	子供水泳教室 (有料プログラム)		子供水泳教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 堀添 未和 上出 真							HipHop教室 (有料プログラム) 大人クラス 16：55-17：55 赤地 寿美	18:00	
30		堀添・須崎 奥本・上出	17：15-18：15	CHI-BOW	17：15-18：15 櫻井 紫保	17：15-18：15 堀添 上出			ヒップホップ (有料プログラム) ジュニア 18：00-19：00 Yu→ri										HipHop教室 (有料プログラム) 中・高校生クラス 18：00-19：00 赤地 寿美	19:00	
19:00		17：30-19：00 MIO		JAZZ A (有料プログラム)																30	
30				CHI-BOW																19:00	
20:00																				30	
30																				20:00	
21:00																				30	
30																				21:00	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
30																				30	
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