

# 2025年3月1日(土)

## 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 アクアファイター 堀添未和
11:00		10:40~11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10:45</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">~</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15:00</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">フリーコース</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">(2コース開放)</div> <div style="font-size: 1.2em;">※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。</div>
30	○有料イベント○ 11:20~12:20 ボディアタック 横浜 誠/三田寺 由香 櫻井 紫保	11:35~12:20 シェイプエアロ 持田 真紀子	
12:00			
30		○有料プログラム○ 12:30~13:30 ジュニアファンク (ジャンプクラス) KAZU	
13:00	12:40~13:00 ストレッチ 松本 怜子		
30	○有料イベント○ 13:20~14:20 ボディパンプ 横浜 誠/三田寺 由香 古川 雅章	○有料プログラム○ 13:35~14:35 ジュニアファンク (スタークラス) KAZU	
14:00			
30			
15:00	14:50~15:10 青竹エクササイズ 堀添 未和		
30	15:20~15:50 ウエストシェイプ 堀添 未和		
16:00			○有料プログラム○ 16:00~17:00 子供水泳教室 堀添 未和
30	○有料イベント○ 16:20~17:20 ボディコンバット 横浜 誠/三田寺 由香 Kaori		
17:00			
30			
18:00			

# 2025年3月2日(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
11:00	11:00~12:00 ボディバランス 上出真		9:00 ~ 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。
30			
12:00			
30	12:15~12:45 ダンベル体操 櫻井 紫保		
13:00			
30	13:00~13:30 コアクロス 松本 怜子		
14:00	13:45~14:30 ボディパンプ45 古川 雅章		
30			
15:00	14:45~15:45 ボディジャム 佐野 美穂子		
30			
16:00			
30	16:00~16:45 ボディコンバット45 Kaori		
17:00	○有料プログラム○ 16:55~17:55 HIPHOP (大人クラス) 赤地 寿美	17:00~17:45 ボディバランス45 FX 松本 怜子	
30			
18:00	○有料プログラム○ 18:00~19:00 HIPHOP (中高生クラス) 赤地 寿美		
30			
19:00			