

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1月4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		アロマヨガ (有料プログラム)	10：10-10：20 ラジオ体操 元気館スタッフ					ピラティス (有料プログラム)	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																			
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	アクアリズム体操 10：30-11：00 上原 萌				10：10-11：10 石田 祥子	ボディメンデナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 10：30-11：30 和田 昌子	アクアMIX 10：45-11：15 須崎 香織		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	シンブリーステップ 10：40-11：20 持田 真紀子					11:00	
30			成人水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和																		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			ズンバ 11：45-12：30 松田 未		バレトン (有料プログラム) 11：30-12：30 富谷 美代子			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) 堀添 未和			シェイプエアロ 11：35-12：20 持田 真紀子						12:00
30										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										30
13:00		リズムタイチャー 12：40-13：40 和田 昌子	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) 12：45-13：45 和田 昌子					12：30-12：45 ストレッチ 佐藤 沙紀					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	フリーコース 10：45 ～ 15：00 2～3コース 開 放					13:00
30			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 宮本 優美		成人水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和	シニア健康教室 13：00-14：00 上出 真				ズンバ 13：00-13：45 松田 未	バタフライ初級 13：25-13：55 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) 13：35-14：35 KAZU						30
14:00	青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌	ボディバランス									ボディパンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保				ボディパンプ45 15：00-15：45 Kaori						14:00
30	ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌	宮本 優美			ステップサーキット 14：15-14：45 宮本 優美	クロール初級 14：25-14：55 須崎 香織															30
15:00																					15:00
30																					30
16:00																					16:00
30																					30
17:00		バレエ (有料プログラム) (幼児) 16：30-17：20 MIO	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		会場は和室	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						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			ボディジャム 16：00-17：00	子供水泳教室 (有料プログラム) 16：00-17：00 堀添 未和					17:00
30																					30
18:00		バレエ・ (有料プログラム) (小学生) 17：30-19：00 MIO	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	JAZZ B (有料プログラム) 17：00-18：00 CHI-BOW	子供書道教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 櫻井 紫保	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				ヒップホップ (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) 17：15-18：15 堀添 未和 河野 雅仁										18:00
30																					30
19:00																					19:00
30																					30
20:00		レズミルズダンス 19：30-20：15 上出 真		会場は和室		アクアファイター45 19：15-20：00 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム) 19：00-20：00 石田 祥子														20:00
30																					30
21:00		ボディバランス45 ST 20：30-21：15 上出 真				平泳ぎ初級 20：15-20：45 堀添 未和															21:00
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