

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9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 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				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	10:10-11:10 石田 祥子				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	やさしいヨガ	シンブリーステップ	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	10:30-11:30 和田 昌子	10:40-11:20 持田 真紀子				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)	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	成人水泳教室 (有料プログラム)		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	12:30-12:45 ストレッチ 佐藤 沙紀	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	成人水泳教室 (有料プログラム)	11:15-12:15 松本 怜子			※中学生OK! ダンベル体操 12:15-12:45 櫻井 紫保		12:00
30																				30
13:00		リズムタイチャー	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	ダンベル体操 13:00-13:30 櫻井 紫保				ズンバ 13:00-13:45 松田 末	平泳ぎ初級 12:45-13:15 須崎 香織		K-POPダンス (有料プログラム) (ボーイズクラス)	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	フリーコース	13:00
30		12:40-13:40 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	12:45-13:45 和田 昌子	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真								K-POPダンス (有料プログラム) (ガールズクラス)	2~3コース 開放		2~3コース 開放		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 13:50-14:35 Kaori			14:00
30	ストレッチ 14:20-14:40 上原 萌	14:00-15:00 宮本 優美		ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)		クロール初級 14:25-14:55 須崎 香織														30
15:00				14:30-15:30 松本 怜子		背泳ぎ初級 15:05-15:35 須崎 香織														15:00
30																				30
16:00																				16:00
30																				30
17:00					会場は和室															17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				30
19:00																				19:00
30																				30
20:00																				20:00
30																				30
21:00																				21:00
30																				30

休館日

1,3,5週目
担当: 佐野 美穂子
2,4週目
担当: 石田 祥子

【定員について】

スタジオ : 15名
多目的室 : 30名
パンプ・ステップは24名
ダンス系 : 25名
プール泳法以外 : 24名
プール泳法 : 10名

【フリーコースに関して】

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。

【スタジオでのレッスンに関して】

※人数が多い場合は譲り合ってください。
※整理券配布は30分前。整列はその10分前
になります。
※レッスン開始5分前にスタジオを開場します。

【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