

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10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<br>ラジオ体操<br>元気館スタッフ                 |                                                      |                                                               | 10：10-10：20<br>ラジオ体操<br>元気館スタッフ                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   | 10：10-10：20<br>ラジオ体操<br>元気館スタッフ            | ベビースイミング<br>9：30-10：15<br>堀添 未和                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 10:00                                          |       |
| 30    |                                      | やさしいヨガ                                          |                                                      | アロマヨガ<br>(有料プログラム)                                            |                                                    | アクアリズム体操<br>10：30-11：00<br>上原 萌                      |                                            | シンブリーエアロ<br>10：20-11：00<br>石田 祥子 | アクアファイター30<br>10：45-11：15<br>堀添 未和 | ピラティス<br>(有料プログラム)                |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           | 脂肪バイバイ<br>10：15-10：45<br>松本 怜子 |      |                                           | 30                                             |                                                |       |
| 11:00 | 10：30-11：30<br>和田 昌子                 | シンブリーステップ<br>10：40-11：20<br>持田 真紀子              | アクアファイター30<br>10：45-11：15<br>堀添 未和                   | 10：15-11：15<br>富谷 美代子                                         | ボディパンプ30<br>10：45-11：15<br>宮本 優美                   |                                                      |                                            |                                  |                                    | 10：10-11：10<br>石田 祥子              |                                            | アクアリズム体操<br>10：45-11：15<br>堀添 未和                     |     |                                                               | シンブリーステップ<br>10：40-11：20<br>持田 真紀子                        |                                |      | ボディバランス<br>11：00-12：00<br>上出 真            |                                                | 11:00                                          |       |
| 30    |                                      |                                                 | 成人水泳教室<br>(有料プログラム)                                  |                                                               |                                                    | 肩こり腰痛ケアアクア<br>11：15-11：45<br>堀添 未和                   |                                            | シェイプエアロ<br>11：15-12：00<br>石田 祥子  | クロール初級<br>11：30-12：00<br>堀添 未和     |                                   |                                            | 成人水泳教室<br>(有料プログラム)                                  |     | ロコモティブ<br>シンドローム<br>予防教室<br>(有料プログラム)<br>11：15-12：15<br>松本 怜子 |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 30                                             |       |
| 12:00 | ボディバランス30 FX<br>11：45-12：15<br>宮本 優美 | シェイプエアロ<br>11：40-12：25<br>持田 真紀子                | 11：30-12：30<br>堀添 未和                                 |                                                               | ズンバ<br>11：45-12：30<br>松田 末                         |                                                      | 11：30-12：30<br>富谷 美代子                      | 12：10-12：20<br>ラジオ体操<br>元気館スタッフ  |                                    | リズム&ストレッチ<br>11：45-12：15<br>石田 祥子 | パワーヨガ<br>(有料プログラム)<br>11：30-12：30<br>和田 昌子 |                                                      |     |                                                               | 11：35-12：20<br>持田 真紀子                                     |                                |      | ※中学生OK!<br>ダンベル体操<br>12：15-12：45<br>櫻井 紫保 |                                                | 12:00                                          |       |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            | 12：30-12：45<br>ストレッチ<br>佐藤 沙紀    |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      | ※中学生OK!<br>コアクロス<br>13：00-13：30<br>松本 怜子  | フリーコース<br>10：45<br>～<br>15：00<br>2～3コース<br>開 放 | フリーコース<br>09：00<br>～<br>17：00<br>2～3コース<br>開 放 | 30    |
| 13:00 |                                      | リズムタイチャー<br>12：45-13：15<br>堀添 未和                | 平泳ぎ初級<br>12：45-13：15<br>堀添 未和                        |                                                               | パワーヨガ<br>(中級)<br>(有料プログラム)<br>12：45-13：45<br>和田 昌子 | 成人水泳教室<br>(有料プログラム)<br>13：00-14：00<br>堀添 未和          | 13：00-14：00<br>上出 真                        |                                  |                                    |                                   | ズンバ<br>13：00-13：45<br>松田 末                 |                                                      |     |                                                               | K-POPダンス<br>(有料プログラム)<br>(ボーイズクラス)<br>12：30-13：30<br>KAZU |                                |      |                                           |                                                | 13:00                                          |       |
| 30    |                                      | 和田 昌子                                           | バタフライ初級<br>13：25-13：55<br>堀添 未和                      | ボディバランス30 ST<br>13：30-14：00<br>松本 怜子                          |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               | K-POPダンス<br>(有料プログラム)<br>(ガールズクラス)<br>13：35-14：35<br>KAZU |                                |      |                                           |                                                | 30                                             |       |
| 14:00 | 青竹エクササイズ<br>13：45-14：05<br>上原 萌      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 14:00                                          |       |
| 30    | ストレッチ<br>14：20-14：40<br>上原 萌         | ボディバランス<br>14：00-15：00<br>宮本 優美                 |                                                      |                                                               |                                                    | ステップサーキット<br>14：15-14：45<br>宮本 優美                    |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            | ボディパンプ45<br>14：00-14：45<br>櫻井 紫保                     |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 30                                             |       |
| 15:00 |                                      |                                                 |                                                      | ロコモティブ<br>シンドローム<br>予防教室<br>(有料プログラム)<br>14：30-15：30<br>松本 怜子 |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            | ボディコンバット30<br>15：00-15：30<br>上出 真                    |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 15:00                                          |       |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 30                                             |       |
| 16:00 |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 16:00                                          |       |
| 30    |                                      |                                                 | キッズ運動教室<br>(有料プログラム)<br>16：00-17：00<br>堀添 未和<br>上出 真 |                                                               |                                                    | キッズ運動教室<br>(有料プログラム)<br>16：00-17：00<br>堀添 未和<br>上出 真 |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            | キッズ運動教室<br>(有料プログラム)<br>16：00-17：00<br>堀添 未和<br>上出 真 |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                | 30                                             |       |
| 17:00 |                                      | バレエ<br>(有料プログラム)<br>(幼児)<br>16：30-17：20<br>MIO  |                                                      |                                                               | 会場は和室                                              |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 17:00 |
| 30    |                                      |                                                 | 子供水泳教室<br>(有料プログラム)<br>17：15-18：15<br>堀添 未和<br>上出 真  | JAZZ B<br>(有料プログラム)<br>17：00-18：00<br>CHI-BOW                 | 子供書道教室<br>(有料プログラム)<br>17：15-18：15<br>櫻井 紫保        | 子供水泳教室<br>(有料プログラム)<br>17：15-18：15<br>堀添 未和<br>上出 真  |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 30    |
| 18:00 |                                      | バレエ<br>(有料プログラム)<br>(小学生)<br>17：30-19：00<br>MIO |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 18:00 |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      | JAZZ A<br>(有料プログラム)<br>18：10-19：10<br>CHI-BOW                 |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 30    |
| 19:00 |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 19:00 |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      |                                                               | 会場は和室                                              | アクアファイター45<br>19：15-20：00<br>堀添 未和                   | ピラティス<br>(有料プログラム)<br>19：00-20：00<br>石田 祥子 |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 30    |
| 20:00 |                                      | ボディバランス45 ST<br>19：30-20：15<br>松本 怜子            |                                                      | ピラティス<br>(有料プログラム)<br>19：30-20：30<br>和田 昌子                    | ボディコンバット45<br>19：30-20：15<br>Kaori                 |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 20:00 |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    | 平泳ぎ初級<br>20：15-20：45<br>堀添 未和                        |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 30    |
| 21:00 |                                      | レスミルズダンス<br>20：30-21：15<br>上出 真                 |                                                      |                                                               | ボディパンプ45<br>20：30-21：15<br>古川 雅章                   |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 21:00 |
| 30    |                                      |                                                 |                                                      |                                                               |                                                    |                                                      |                                            |                                  |                                    |                                   |                                            |                                                      |     |                                                               |                                                           |                                |      |                                           |                                                |                                                | 30    |

休館日

| 【定員について】         |      |                                 | 【フリーコースに関して】                                                                                            |  |  |
|------------------|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| スタジオ             | ：15名 | ご利用者の人数によって<br>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】<br><br>※人数が多い場合は譲り合ってご参加ください。<br>※整理券配布は30分前。整列はその10分前になります。<br>※レッスン開始5分前にスタジオを開場します。 |  |  |
| 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 |                                 |                                                                                                         |  |  |
| (肩こり腰痛ケアアクアは15名) |      |                                 |                                                                                                         |  |  |
| 泳法               | ：10名 |                                 |                                                                                                         |  |  |

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  
（肩こり腰痛ケアアクアは15名）  
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ご参加ください。  
※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