

2025年11月24日(月) 勤労感謝の日(振替休日)
さんぶの森元気館 特別スケジュール

多目的室		第1スタジオ	プール
10:00			9:00 ～ 15:45 フリーコース (2コース開放)
30			
11:00	10:40～11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子	10:30～11:30 やさしいヨガ 和田 昌子 (※会場：和室)	
30			
12:00	11:40～12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	11:45～12:15 ボディバランス30 FX 宮本 優美	
30			
13:00	12:40～13:40 リズムタイチャー 和田 昌子		
30			
14:00	14:00～15:00 ボディバランス 宮本 優美		
30			
15:00	15:15～16:00 ボディコンバット45 古川 雅章		○有料プログラム○ 16:00～17:00 キッズ水泳運動教室 堀添 未和・上出 真
30			
16:00			
30	○有料プログラム○ 16:30～17:20 バレエ(幼児) MIO		
17:00			
30	○有料プログラム○ 17:30～19:00 バレエ(小学生) MIO		○有料プログラム○ 17:15～18:15 子供水泳教室 堀添 未和・上出 真
18:00			
30			