

# 2026年5月3日(日・祝) 憲法記念日 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
10:00			
30			
11:00			
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			
30	13:45~14:45 ボディアタック 海老井 麻貴		
15:00			
30	15:15~16:00 ボディパンプ45 古川 雅章		
16:00			
30			
17:00			
30	【有料イベント】 16:30~17:30 ボディコンバット 海老井 麻貴・Kaori		
18:00			
30			
19:00			
	★有料イベント★ボディコンバットに関して 【申込開始】 窓口：4/26(日) 14:00 電話：4/26(日) 15:00 金額：1,100円(税込) ※定期券をお持ちでない方は、当日入浴券(660円)が別途かかります。 ※一回の受付で1人分の申込みが可能です。 お知り合いの分の予約は再度お並びください。 ※電話予約に関しては2名までご予約いただけます。		

9:00  
~  
17:00  
フリーコース  
(2コース開放)

# 2026年5月4日(月・祝) みどりの日 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	10:10~10:20 ラジオ体操		
30			10:15~10:45 アクアリズム 堀添 未和
11:00	10:40~11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子		
30		11:30~11:50 青竹エクササイズ 松本 怜子	
12:00	11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	12:00~12:20 ストレッチ 松本 怜子	
30			
13:00	13:00~14:00 ボディバランス 宮本 優美		10:45 ~
30			17:00
14:00			フリーコース (2コース開放)
30	14:30~15:30 ボディジャム 上出 真		
15:00			
30			
16:00			
30	○有料プログラム○ 16:30~17:20 バレエ(幼児) MIO		
17:00			
30			
18:00	○有料プログラム○ 17:30~19:00 バレエ(小学生) MIO		
30			
19:00			

# 2026年5月5日(火・祝) こどもの日 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	10:10~10:20 ラジオ体操		
30			10:15~10:45 肩こり腰痛ケアアクア 須崎 香織
11:00	10:30~11:30 ボディバランス 松本 怜子		
30			
12:00	11:45~12:30 ズンバ 松田 末		
30			
13:00	12:45~13:05 ストレッチ 松本 怜子		
30	13:20~13:50 ダンベル体操 松本 怜子		
14:00			10:45 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放)
30			
15:00	15:00~15:45 ボディパンプ45 古川 雅章		
30			
16:00	16:00~16:45 ボディコンバット45 古川 雅章		
30			
17:00			
30			17:15~18:00 アクアファイター45 堀添 未和
18:00			
30			
19:00			

2026年5月6日(水・祝) 憲法記念日(振替休日)  
 さんぽの森元気館 特別スケジュール

	多目的室	和室	プール
10:00			
30	10:30~11:00 ステップサーキット 宮本 優美		10:15~10:45 アクアファイター30 堀添 未和
11:00			
30	11:15~12:15 ボディバランス 宮本 優美		
12:00		12:00~14:00 レクリエーション (軽運動) 堀添 未和・松本 怜子	
30		どなたでもできる運動を レクリエーション感覚で 行っていきます。 途中参加・退出も可能です。 会場：和室	
13:00			10:45 ~
30			17:00 フリーコース (2コース開放)
14:00	14:15~15:00 ボディアタック45 櫻井 紫保		
15:00			
30	15:30~16:30 ボディコンバット 上出 真		
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			