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

2026年7月1日～

月曜日

和室

- 時間変更
- やさしいヨガ　10：15-11：15　和田　昌子
- 新プログラム
- ピラティス（有料プログラム）　11：30-12：30　和田　昌子

スタジオ

- ボディバランス30 FX　11：45-12：15　宮本　優美
- 青竹エクササイズ　13：45-14：05　上原　萌
- ストレッチ　14：20-14：40　上原　萌
- バレエ（有料プログラム）（幼児）　16：30-17：20　MIO
- バレエ（有料プログラム）（小学生）　17：30-19：00　MIO
- ボディバランス45 ST　19：30-20：15　松本　怜子
- レズミルズダンス　20：30-21：15　上出　真

多目的

- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- シンプリーステップ　10：40-11：20　持田　真紀子
- シェイプエアロ　11：40-12：25　持田　真紀子
- 時間変更
- リズムタイチー　12：45-13：45　和田　昌子
- ボディバランス　14：00-15：00　宮本　優美
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須﨑　香織
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添・須﨑　上出

プール

- アクアファイター30　10：45-11：15　堀添　未和
- 成人水泳教室（有料プログラム）　11：30-12：30　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　12：45-13：15　堀添　未和
- バタフライ初級　13：25-13：55　堀添　未和

火曜日

和室

- 健康マージャン教室（初心者クラス）（女性限定）　10：00-12：00　守屋 潤
- 健康マージャン教室（初心者クラス）　13：00-15：00　守屋 潤

スタジオ

- アロマヨガ（有料プログラム）　10：15-11：15　富谷　美代子
- ボディバランス30 ST　13：30-14：00　松本　怜子
- ロコモティブシンドローム予防教室（有料プログラム）　14：30-15：30　松本　怜子
- 子供書道教室（有料プログラム）　17：15-18：15　櫻井　紫保
- ピラティス（有料プログラム）　19：30-20：30　和田　昌子

多目的

- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- ボディパンプ30　10：45-11：15　宮本　優美
- ズンバ　11：45-12：30　松田　末
- パワーヨガ（中級）（有料プログラム）　12：45-13：45　和田　昌子
- ステップサーキット　14：15-14：45　宮本　優美
- JAZZ　B（有料プログラム）　17：00-18：00　CHI-BOW
- JAZZ　A（有料プログラム）　18：10-19：10　CHI-BOW
- ボディコンバット45　19：30-20：15　Kaori
- ボディパンプ45　20：30-21：15　古川　雅章

プール

- アクアリズム体操　10：30-11：00　上原　萌
- 肩こり腰痛ケアアクア　11：15-11：45　須﨑　香織
- 成人水泳教室（有料プログラム）　13：00-14：00　堀添　未和
- クロール初級　14：25-14：55　須﨑　香織
- 背泳ぎ初級　15：05-15：35　須﨑　香織
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須﨑　香織
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添・須﨑　上出
- アクアファイター45　19：15-20：00　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　20：15-20：45　堀添　未和

水曜日

スタジオ

- バレトン（有料プログラム）　11：30-12：30　富谷　美代子
- シニア健康教室　13：00-14：00　上出　真
- ピラティス（有料プログラム）　19：00-20：00　石田　祥子

多目的

- 内容変更
- リズム＆ストレッチ　10：30-11：00　Azucar
- 内容変更
- シェイプエアロ　11：15-12：00　小山田　明香
- 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
- ダンベル体操　13：00-13：30　櫻井　紫保
- ボディバランス　14：15-15：15　宮本　優美
- ヒップホップ（有料プログラム）　リトルキッズ　16：00-16：50　Yu→ri
- ヒップホップ（有料プログラム）　キッズ　17：00-17：50　Yu→ri
- ヒップホップ（有料プログラム）　ジュニア　18：00-19：00　Yu→ri
- ボディアタック45　19：30-20：15　櫻井　紫保

プール

- アクアファイター30　10：45-11：15　堀添　未和
- クロール初級　11：30-12：00　堀添　未和
- 背泳ぎ初級　12：10-12：40　堀添　未和
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添　未和　上出　真

木曜日

和室

- ボディメンテナンス骨盤体操（有料プログラム）　10：30-11：30　和田　昌子
- ヨガ（有料プログラム）　19：15-20：15　和田　昌子
- ボディメンテナンス骨盤体操（有料プログラム）　20：30-21：30　和田　昌子

スタジオ

- ピラティス（有料プログラム）　10：10-11：10　石田　祥子
- リズム＆ストレッチ　11：45-12：15　石田　祥子
- 新規開講
- 青竹エクササイズ　13：00-13：20　上原　萌
- ストレッチ　13：30-13：50　上原　萌
- フラダンス中級（有料プログラム）　19：45-20：45　梨本　景

多目的

- 10：10-10：20　ラジオ体操　元気館スタッフ
- 曜日変更
- ステップサーキット　10：40-11：10　宮本　優美
- パワーヨガ（有料プログラム）　11：45-12：45　和田　昌子
- ズンバ　13：00-13：45　松田　末
- ボディパンプ45　14：00-14：45　櫻井　紫保
- ボディコンバット30　15：00-15：30　上出　真
- ボディジャム　19：15-20：15　佐野　美穂子
- ボディコンバット45　20：30-21：15　上出　真

プール

- ベビースイミング　9：30-10：15　須﨑　香織
- アクアMIX　10：45-11：15　須﨑　香織
- 成人水泳教室（有料プログラム）　11：30-12：30　堀添　未和
- 平泳ぎ初級　12：45-13：15　須﨑　香織
- バタフライ初級　13：25-13：55　須﨑　香織
- キッズ運動教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　須﨑　香織
- 子供水泳教室（有料プログラム）　17：15-18：15　堀添・須﨑　上出

金曜日

休館日

土曜日

スタジオ

- 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
- K-POPダンス（有料プログラム）（ボーイズクラス）　12：30-13：30　MAO
- K-POPダンス（有料プログラム）（ガールズクラス）　13：35-14：35　MAO
- 1.3.5週目　担当：佐野 美穂子
- 2.4週目　担当：石田 祥子
- ボディジャム　16：00-17：00

多目的

- シンプリーステップ　10：40-11：20　持田　真紀子
- シェイプエアロ　11：35-12：20　持田　真紀子
- ボディバランス　12：45-13：45　上出　真
- ボディパンプ　14：45-15：45　古川　雅章
- ボディコンバット30　17：15-17：45　古川　雅章

プール

- 脂肪バイバイ　10：15-10：45　松本　怜子
- フリーコース　10：45～15：00　2～3コース開　放
- 子供水泳教室（有料プログラム）　16：00-17：00　堀添　未和　上出　真

【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

日曜日

多目的

- ボディバランス　11：00-12：00　宮本　優美
- ※中学生OK!
- ダンベル体操　12：15-12：45　櫻井　紫保
- ※中学生OK!
- コアクロス　13：00-13：30　松本　怜子
- ボディパンプ45　13：50-14：35　Kaori
- ボディアタック30　15：00-15：30　櫻井　紫保
- ボディコンバット　15：45-16：45　Kaori
- 場所変更
- HipHop教室（有料プログラム）　大人ｸﾗｽ　16：55-17：55　赤地　寿美
- HipHop教室（有料プログラム）　中・高校生ｸﾗｽ　18：00-19：00　赤地　寿美
- 場所変更
- ボディバランス45 FX　17：00-17：45　松本　怜子

プール

- フリーコース　09：00～17：00　2～3コース開　放

【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