

2026年7月20日(月・祝) 海の日
 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	和室	プール
10:00				
30				
11:00	10:40~11:20 シンプルステップ 持田 真紀子		10:15~11:15 やさしいヨガ 和田 昌子	10:15~11:00 アクアリズム 上原 萌・櫻井 紫保
30				
12:00	11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	11:45~12:05 青竹エクササイズ 上原 萌	○有料プログラム○ 11:30~12:30 ピラティス 和田 昌子	
30		12:15~12:35 ストレッチ 上原 萌		
13:00	12:45~13:45 リズムタイチー 和田 昌子			
30				11:00 ~ 15:45 フリーコース (2コース開放)
14:00	14:00~15:00 ボディバランス 宮本 優美			
30				
15:00	15:15~15:45 ボディジャム30 海老井 麻貴			
30				
16:00				
30	○有料プログラム○ 16:30~17:20 バレエ(幼児) MIO			○有料プログラム○ 16:00~17:00 キッズ水泳運動教室 堀添 未和・須崎 香織
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・須崎 香織 上出 真
18:00				
30				
19:00				