

2026年8月11日(火・祝) 山の日
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	10:10~10:20 ラジオ体操		○有料プログラム○ 10:00~12:00 健康マージャン教室 守屋 潤	10:15~10:45 アクアリウム 堀添 未和
30				
11:00	10:45~11:15 ボディパンプ30 宮本 優美			
30				
12:00	11:45~12:30 ズンバ 松田 末	11:45~12:15 ウエストシェイプ 堀添 未和		
30		12:25~12:45 ストレッチ 堀添 未和		
13:00			○有料プログラム○ 13:00~15:00 健康マージャン教室 守屋 潤	10:45 ~ 17:00 フリーコース (2コース開放)
30	【有料イベント】 13:15~14:30 ボディコンバット① 田村 遥 海老井 麻貴・Kaori ※15分テクニッククラスあり (テーマ:フロントニー ジャンプニー等)	13:30~14:00 ボディバランス30 ST 松本 怜子		
14:00				
30		○有料プログラム○ 14:30~15:30 □コモティブシンドローム 予防教室 松本 怜子		
15:00	15:00~15:30 ステップサーキット 宮本 優美			
30				
16:00	【有料イベント】 16:00~17:15 ボディコンバット② 田村 遥 石田 祥子・古川 雅章 上出 真 ※15分テクニッククラスあり (テーマ:パンチ全般)			
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				