

2026年10月12日(月・祝) スポーツの日
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				10:15~10:45 アクアファイター 堀添 未和
11:00	10:40~11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子		10:15~11:15 やさしいヨガ 和田 昌子	
30				
12:00		11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	○有料プログラム○ 11:30~12:30 ピラティス 和田 昌子	
30				
13:00		12:45~13:20 レスミルズシェイプス35 宮本 優美		10:45 ~ 15:45 フリーコース (2コース開放)
30				
14:00	クラシックバレエ 発表会	13:50~14:10 青竹エクササイズ 松本 怜子		
30		14:20~14:40 ストレッチ 松本 怜子	一般利用不可 (貸出予約有)	
15:00				
30				
16:00	15:45~16:45 ボディジャム 上出 真			○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
30				
17:00	17:00~17:30 ボディバランス30 ST 松本 怜子			○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
30				
18:00				
30				
19:00				