

2026年11月3日(火・祝) 文化の日
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			○有料教室○ 10:00～12:00 健康マージャン教室 守屋 潤	10:15～11:00 アクアリズム 堀添 未和・櫻井 紫保
30				
11:00				
30				
12:00	11:30～12:30 ズンバ60 松田 末			
30				
13:00	○有料教室○ 12:45～13:45 パワーヨガ 和田 昌子	12:45～13:15 ボディバランス30 ST 宮本 優美	○有料教室○ 13:00～15:00 健康マージャン教室 守屋 潤	11:00 ～ 15:45 フリーコース (2コース開放)
30		13:30～14:05 レズミルズシェイプス35 松本 怜子		
14:00				
30	14:15～14:45 ステップサーキット 宮本 優美			
15:00	15:00～15:45 ボディパンプ45 古川 雅章	○有料教室○ 14:30～15:30 □コモティブシンドローム 予防教室 松本 怜子		
30				
16:00	16:00～16:45 ボディコンバット45 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	17:00～17:35 レズミルズシェイプス35 古川 雅章			○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				