

2026年11月23日(月・祝) 勤労感謝の日
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		11:30~11:50 青竹エクササイズ 松本 怜子		
12:00	11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	12:00~12:20 ストレッチ 松本 怜子	○有料教室○ 11:30~12:30 ピラティス 和田 昌子	
30				
13:00	12:45~13:45 リズムタイチャー 和田 昌子	12:45~13:20 レズミルズシェイプス35 宮本 優美		10:45 ~ 15:45 フリーコース (2コース開放)
30				
14:00	○有料イベント○ 14:00~15:00 ボディジャム 石田 祥子・佐野 美穂子 上出 真			
30				
15:00				
30	15:30~16:00 ボディバランス30 ST 宮本 優美			
16:00				
30	○有料教室○ 16:30~17:20 バレエ(幼児) MIO	16:15~17:00 ボディコンバット45 上出 真		○有料教室○ 16:00~17:00 キッズ水泳運動教室 堀添 未和・須崎 香織
17:00				
30		17:15~17:50 レズミルズシェイプス35 松本 怜子		○有料教室○ 17:15~18:15 子供水泳教室 堀添 未和・須崎 香織 上出 真
18:00	○有料教室○ 17:30~19:00 バレエ(小学生) MIO			
30				
19:00				