

2025年3月30日(日) 周年祭 第3弾 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	プール
9:00			○有料プログラム○ 9:00~10:00 短期水泳教室 【小学生対象】 堀添 未和・須崎 香織
30			
10:00	9:45~10:45 ボディバランス 上出 真		<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10:15</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">~</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">17:00</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">フリーコース (2コース開放)</div> <div style="font-size: 1.2em;">※ご利用者の人数によって延長 させて頂く場合 がございます。</div> <div style="color: red; font-weight: bold; margin-top: 20px;"> 当初の案内から時間が 変更となりました。 9:00→10:15 </div>
30			
11:00	11:00~12:00 ZUMBA 佐野 美穂子・松田 末 【事前予約・無料】	※事前予約について 窓口受付は 3月22日(土) 14:00~ フロントにて受付致します。 電話での予約は 3月23日(日) 10:00~ 受付致します。 ご本人様だけの予約となりま す。代理予約はできません。	
30			
12:00	12:15~12:45 ダンベル体操 櫻井 紫保		
30			
13:00	13:00~13:30 コアクロス 松本 怜子		
30			
14:00	13:45~15:00 ボディジャム & テック 佐野 美穂子・上出 真 【事前予約・無料】		
30			
15:00	15:30~16:45 ボディパンプ & テック レディース 【事前予約・無料】		
30			
16:00			
30			
17:00			
30	17:15~18:15 ボディコンバット Kaori・古川 雅章 【事前予約・無料】		○有料プログラム○ 17:15~18:15 短期水泳教室 【小学生対象】 堀添 未和・須崎 香織
18:00			