

2025年5月11日(日) さんびの森元気館
20周年イベント 第四弾 特別スケジュール

| | 多目的室 | 第1スタジオ | プール |
|-------|--|---|--|
| 10:00 | | | <p>9:00 ～ 17:00 フリーコース (2コース開放) ※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。</p> |
| 30 | | | |
| 11:00 | 11:00～12:00 ボディバランス 上出真 | | |
| 30 | | | |
| 12:00 | | | |
| 30 | 12:15～12:45 ダンベル体操 松本 怜子 | | |
| 13:00 | | | |
| 30 | 13:00～13:30 コアクロス 松本 怜子 | | |
| 14:00 | 【有料イベント】 14:00～15:00 ボディジャム 安孫子 礼基・川嶋 亜希子 石田 祥子・佐野 美穂子 | | |
| 30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 30 | 【有料イベント】 15:30～16:30 ボディパンプ 川嶋 亜希子 Kaori・宮本 優美 | | |
| 16:00 | | | |
| 30 | | | |
| 17:00 | 【有料イベント】 17:00～18:00 ボディコンバット 安孫子 礼基 古川 雅章・上出 真 | ○有料プログラム○ 16:55～17:55 HIPHOP (大人クラス) 赤地 寿美 | |
| 30 | | | |
| 18:00 | | ○有料プログラム○ 18:00～19:00 HIPHOP (中高生クラス) 赤地 寿美 | |
| 30 | | | |