



さんぶの森元気館 スタジオ&多目的室&プール タイムスケジュール 2019年 7月1日~7月21日・9月1日~9月23日 (特別休館9/24~9/30)

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		
	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール		スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール
10:00																			
10:30		やさしいヨガ		ヨガ (有料プログラム) 全10回	太極拳 (有料)	アクアリズム体操 10:30-10:45	ステップサーキット 10:20-10:50 松本 怜子												
11:00	シンプリーステップ 10:40-11:20 持田 真紀子	10:30-11:30 和田 昌子	アクアリズム体操 10:45-11:15 堀添 未和	10:15-11:15 富谷 美代子	10:30-11:30 順 祥暲	肩こり腰痛ケアアクア 10:50-11:20 須崎 香織	シンプリーエアロ 11:00-11:40 石田 祥子	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム) 全10回 10:30-11:30 石田 祥子	ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 全10回 10:30-11:30 和田 昌子	アクアリズム体操 10:45-11:15 須崎 香織		シェイプステップ 10:50-11:35 持田 真紀子		アクアファイター30 10:30-11:00 堀添 未和			脂肪バイバイ 10:30-11:00 松本 怜子	
12:00	シェイプエアロ 11:40-12:25 持田 真紀子		成人水泳教室 (有料プログラム) 全10回 初級 11:30-12:30 堀添 未和	ボディパンプ30 11:40-12:10 小川 貢弘	ズンバ 11:45-12:30 松田 末	バタフライ初級 11:30-12:00 須崎 香織	シェイプエアロ 11:55-12:40 石田 祥子	クロール初級 12:05-12:35 堀添 未和	ダンベル体操 11:45-12:15 櫻井 紫保	ヨガ (パワー) 11:45-12:45 和田 昌子	成人水泳教室 (有料プログラム) 全10回 11:30-12:30 堀添 未和		シェイプエアロ 11:50-12:35 持田 真紀子		ファミリーコース (フリーコース) 11:25-11:45 松本 怜子			ファミリーコース (フリーコース) 11:55-12:15 上原 萌	
13:00	ストレッチ 12:35-12:55 佐藤 沙紀		クロール初級 12:45-13:15 堀添 未和	ヨガ(中級) (有料プログラム) 全10回 13:15-14:15 和田 昌子	ポディバランス 13:00-14:00 加藤 恵未	水中運動教室 (有料プログラム) 全10回 12:15-13:00 堀添 未和	シニア健康教室 13:00-14:00 小川 貢弘	バレーン (有料プログラム) 全10回 13:00-14:00 富谷 美代子	ストレッチ 12:30-12:50 佐藤 沙紀		背泳ぎ初級 12:45-13:15 須崎 香織							足腰強化プログラム (有料) 12:25-12:45 上原 萌	
14:00	シニア健康教室 13:45-14:45 小川 貢弘	ポディバランス45 隔週開催(基本) ※別紙参照 13:45-14:30 宮本 優美	平泳ぎ初級 13:25-13:55 堀添 未和	13:15-14:15 和田 昌子	加藤 恵未	成人水泳教室 (有料プログラム) 全10回 13:10-14:10 堀添 未和	シニア健康教室 13:00-14:00 小川 貢弘		アクアリズム体操 13:00-13:30 櫻井 紫保	ズンバ 13:00-13:45 松田 末			変更					ファミリーコース (フリーコース) 12:55-13:25 櫻井 紫保	
15:00	ガーディオクロス 14:55-15:10 堀添 未和	開催日 7月/8. 29日 8月/26日 9月/9日 ※祝日は別紙参照	脂防バイバイ 14:10-14:40 松本 怜子	足腰強化プログラム (有料) 14:30-15:30 松本 怜子	整体ストレッチ (有料プログラム) 全12回 14:20-15:20 加藤 恵未	バレーン (有料プログラム) 全10回 13:10-14:10 堀添 未和	ストレッチ 14:10-14:30 上原 萌		ポディパンプ45 13:55-14:40 小川 貢弘	フラダンス (有料プログラム) 全10回 14:00-15:00 梨本 景			変更					ファミリーコース (フリーコース) 13:40-14:10 古川 雅章	
16:00	ポディコンバット30 15:20-15:50 石田 祥子		エクストリーム55 13:40-14:10 古川 雅章			フィンスイミング 14:30-15:00 須崎 香織	ダンベル体操 14:40-15:10 松本 怜子		ポディコンバット30 14:55-15:25 今井 香織		バタフライ初級 14:05-14:35 堀添 未和		エクストリーム55 14:05-14:50 堀添 未和					ファミリーコース (フリーコース) 14:25-14:55 松本 怜子	
17:00			コアカロス 14:25-14:55 松本 怜子			キッズ水泳 運動教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織	ポディパンプ 15:10-16:10 古川 雅章		コアカロス 15:40-16:10 松本 怜子				変更					ファミリーコース (フリーコース) 15:10-16:10 古川 雅章	
18:00			ポディコンバット 15:10-16:10 古川 雅章			子供水泳教室 (有料プログラム) ※1コース使用 16:30-17:30 堀添 未和 小笠原 諒	ポディパンプ45 ※TB 16:30-17:15 古川 雅章		コアカロス 15:40-16:10 松本 怜子				変更					ファミリーコース (フリーコース) 16:30-17:15 古川 雅章	
19:00	ポディコンバット30 19:00-19:30 古川 雅章		ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章			ジュニアファンク (有料) (スタートクラス) 16:20-17:20 小林 里葉	ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章		ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章				変更					ファミリーコース (フリーコース) 17:20-18:20 古川 雅章	
20:00	ポディパンプ 19:50-20:50 古川 雅章	はじめてヒップホップ (有料プログラム) 全10回 20:00-21:00 今関 麻衣果	アクアリズム体操 18:45-19:15 櫻井 紫保	ポディパンプ30 19:00-19:30 古川 雅章	ピラティス (有料プログラム) 全10回 19:30-20:30 和田 昌子	ジュニアファンク (有料) (キッズクラス) 17:25-18:25 小林 里葉	ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章		ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章				変更					ファミリーコース (フリーコース) 18:40-19:25 小川 貢弘	
21:00			アクアリズム体操 19:30-20:00 佐久間 傑平	ポディコンバット 19:50-20:50 今井 香織	7-9月 平泳ぎ初級 8月 クロール初級	ジュニアファンク (有料) (ジュニアシニアクラス) 18:30-19:30 小林 里葉	ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章		ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章				変更					ファミリーコース (フリーコース) 19:00-19:30 堀添 未和	
22:00			アクアリズム体操 19:30-20:00 佐久間 傑平	ポディコンバット 19:50-20:50 今井 香織		ピラティス (有料プログラム) 全10回 19:00-20:00 石田 祥子	ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章		ポディパンプ 17:20-18:20 古川 雅章				変更					ファミリーコース (フリーコース) 19:45-20:45 和田 昌子	

メンテナンسد日の為 終日ご利用頂けません

1・2週目 担当: 佐野美穂子
3・4週目 担当: 石田祥子
※8月31日(土)は 佐野美穂子が担当致します

1・3・5週目 担当: 古川 雅章
2・4週目 担当: 小川 貢弘

【マーク表記に関して】
 初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
 中高年の方でも安心して参加頂けるプログラムです。

【プールプログラムに関して】
 アクアリズム体操・アクアファイター等は 7名以上の場合、2コース利用させて頂きま
 脂防バイバイは 道具を使用9回為、 6名以上の場合、2コース利用させて頂きま
 す

【ファミリーコースに関して】
 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。

【子供プールのご案内】
 毎週木曜日9:15~10:30をベビースイミングで 使用させて頂くため、子供プールは ご利用頂けません。予めご了承ください。

【祝日タイムスケジュールについて】
 特別プログラムで実施致します。 掲示板でご確認ください。