

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22日~8月31日

	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													
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 祥暉	肩こり腰痛ケアアロマ 10:50-11:20 須崎 香織	松本 怜子	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	アクアファイター30 (有料プログラム) 全10回 10:30-11:30 石田 祥子	ピラティス (有料プログラム) 全10回 10:30-11:30 和田 昌子	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			脂防バイバイ 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	ボディバンプ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														
13:00	ストレッチ 12:35-12:55 佐藤 沙紀					水中運動教室 (有料プログラム) 全10回 12:15-13:00 堀添 未和														
13:00	青竹エクササイズ 13:05-13:25 佐藤 沙紀		ファミリーコース ★★★★★★ 7/22~ 8/31迄	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	ファミリーコース ★★★★★★ 7/22~ 8/31迄	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	ファミリーコース ★★★★★★ 7/22~ 8/31迄	ズンバ 13:00-13:45 松田 末	ファミリーコース ★★★★★★ 7/22~ 8/31迄	ステップサーキット 13:05-13:35 宮本 優美		変更	7/22~ 8/31迄					
14:00	シニア健康教室 13:45-14:45 小川 貢弘		夏休み期間 1-2コース 開放のため 13:00~ 17:30迄のプログラムを 休講致します	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	夏休み期間 1-2コース 開放のため 13:00~ 17:30迄のプログラムを 休講致します	ストレッチ 14:10-14:30 上原 萌													
15:00	ガーディオクロス 14:55-15:10 堀添 未和					ポディバランス30*ST 15:25-15:55 宮本 優美														
16:00	ポディコンバット30 15:20-15:50 石田 祥子		休憩時間 15:00~10分間	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	休憩時間 15:00~10分間															
17:00			17:00~ 18:00迄は 1コース開放				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													
18:00							ジュニアファンク (有料) (キッズクラス) 17:25-18:25 小林 里葉													
19:00	ポディコンバット30 19:00-19:30 古川 雅章		変更				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													
19:00			アクアリズム体操 18:45-19:15 櫻井 紫保	ポディバンプ30 19:00-19:30 古川 雅章		アクアファイター30 19:00-19:30 堀添 未和														
20:00	ポディバンプ 19:50-20:50 古川 雅章		パタフライ中級 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 19:30-20:30 和田 昌子														
21:00						月替りレッスン 19:40-20:10 堀添 未和														
22:00						7-9月 平泳ぎ初級 8月 クロール初級														

メンテナンス日の為 終日ご利用頂けません

開催日 7月/8.29日 8月/26日 9月/9日 ※祝日は別紙参照

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
 腰痛リハビリは 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

【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。