

2017年9月18日(月・祝)

さんぶの森元気館 祝日スケジュール

	第1スタジオ	プール
10:00		
30		脂肪バイバイ
11:00		10:30~11:00 松本 怜子 / 定員30名
30		11:00~15:00 ファミリーコース (2コース開放)
12:00		
30	12:30~12:50 青竹エクササイズ 松本 怜子 / 定員20名	
13:00		
30	13:10~13:40 ダンベル体操 松本 怜子 / 定員20名	
14:00		
30	14:00~14:30 ステップサーキット 堀添 未和 / 定員19名	
15:00		
30	14:50~15:10 ストレッチ 丹野 常太郎 / 定員20名	
16:00		
30	15:30~16:00 ボディコンバット30 今井 香織 / 定員20名	
17:00		
30	16:30~17:30 ボディパンプ 古川 雅章 / 定員19名	
18:00		
30		

2017年9月23日(土・祝)

さんぶの森元気館 祝日スケジュール

	第1スタジオ	プール
10:00		
30		アクアファイター30
11:00		10:30~11:00 横田慎吾・堀添未和 / 定員30名
30	11:00~12:00 ボディパンプ 福田 貴志 / 定員19名	11:00~15:00 ファミリーコース (2コース開放)
12:00		
30		
13:00	12:45~13:45 ボディコンバット 福田貴志・石田祥子 / 定員20名	
30		
14:00		
30	14:15~15:00 ボディバランス45※ST 横田 慎吾 / 定員20名	
15:00		
30	15:20~15:50 コアクロス 古川 雅章 / 定員20名	
16:00		
30	16:15~17:15 ボディコンバット 福田貴志・古川雅章・今井香織 / 定員20名	
17:00		スタジオプログラム整理券配布について プログラム開始30分前に 整理券を配布いたします。 プログラム開始40分前から マシンジム前廊下にてお並びいただけます。 (整理券配布時間にて定員以上の場合は 抽選となります。)
30		
18:00		
30		

