

2025年 11月～

サンフラワースポーツクラブ プログラム

	月		火		水		木		金		土		日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00											子供クラス		9:00
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		体育教室 (幼児)		9:30
10:00	アロマストレッチ20 9:50～10:10 横本		アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		アロマストレッチ20 9:50～10:10 中村		アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		9:15～10:15		10:00
10:30	体幹トレーニング30 横本 10:20～10:50	ルンルントウオーキング30	ボール体操30 倉岡 10:20～10:50	ルンルントウオーキング30	チューブトレーニング30 山西 10:20～10:50	アクアピクス45 高木 10:30～11:15	アイソレーション30 中村 10:20～10:50	ルンルントウオーキング30	体幹トレーニング30 倉岡 10:20～10:50	ルンルントウオーキング30 宮崎	体育教室 (小学生)	アクアピクス40 高木 10:30～11:10	10:30
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00～12:00	ワンポイントレッスン45	かんたんエアロ45 古城 11:00～11:45	楽しく泳ごう四泳法45	やさしい ダンスエアロ50 今滝 11:00～11:50	ストレス発散 水中パレー40 11:20～12:00	SALSATION@60 Mizuho 11:00～12:00	めざせ1秒つきりきれいに45	かんたんエアロ60 渡辺 11:00～12:00	わがまま四泳法45 宮崎	10:30～11:30		11:00
11:30		担当者選替わり で対応いたします		担当者選替わり で対応いたします		担当者選替わり で対応いたします		担当者選替わり で対応いたします					11:30
12:00			アロマ		アロマ				アロマ		わくわくエアロ60 中務 12:00～13:00		12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:30～13:15		JSA ボールエクササイズ60 松永 12:30～13:30		リラックスヨーガ45 河田 12:30～13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 葉月 12:30～13:30		ハタヨガ50 光田 12:30～13:20				12:30
13:00											ハタヨガ50 中務 13:10～14:00	アロマ	13:00
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45～14:15		ストレッチボール45 倉岡 13:45～14:30	アロマ	CHOREOLOGY60 (コレオロジー=60) Mizuho 13:30～14:30		横本式柔軟体操45 横本 13:45～14:30			ステップアップ 四泳法60 村上 13:30～14:30			13:30
14:00											シェイプアップ エアロ60 井本 14:15～15:15		14:00
14:30	サウンドサーキット30 横本 14:30～15:00												14:30
15:00													15:00
15:30											子供クラス		15:30
16:00					子供クラス						体育教室 (小学生)	この時間は プールの利用が できません 15:45～16:45	16:00
16:30			子供クラス		子供クラス ダンススクール (入門) 16:15～17:00				子供クラス				16:30
17:00			体育教室 (幼児)						体育教室 (幼児)				17:00
17:30	子供クラス		16:30～17:30				子供クラス		16:30～17:30				17:30
18:00	ダンススクール (初級)		17:30～18:30		ダンススクール (初級・中級)		ダンススクール (初級)		17:30～18:30		体育教室 (小学生)		18:00
18:30			17:40～18:40						17:40～18:40				18:30
19:00	ダンススクール (中級)	この時間は プールの利用が できません 18:40～20:30		この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	ダンススクール (アドバンス)	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	ダンススクール (中級)	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	ハタヨガ45 副島 19:05～19:50	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30			19:00
19:30					18:50～19:50		18:45～19:45						19:30
20:00	体幹トレーニング30 山西 20:00～20:30	サウンドサーキット30 横本 20:00～20:30			1.3.5週目 ストレッチ60-630 2.4週目 ボール体操30 倉岡		ストレッチボール30 倉岡 20:00～20:30		SALSATION@60 KAEDE 20:00～21:00				20:00
20:30					20:05～20:35			アロマ					20:30
21:00		ステップアップ四泳法30 村上 20:40～21:10				ステップアップ四泳法30 村上 20:40～21:10		アロマ	のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎				21:00

休

館

日

アロマ ……スタジオ内にてアロマをたきます。