

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	子供クラス	プール
9:00														9:00
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		体育教室 (幼児)	
10:00	アロマストレッチ20 9:50~10:10 橋本		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		9:30	
10:30	体幹トレーニング30 横本 10:20~10:50	ホール体操30 倉岡 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 倉岡 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 山西 10:20~10:50	チューブトレーニング30 山西 10:20~10:50	アカピクス45 高木 10:30~11:15	アイソレーション30 中村 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 倉岡 10:20~10:50	体幹トレーニング30 倉岡 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	9:15~10:15	体育教室 (小学生)	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 古城 11:00~11:45	かんたんエアロ45 古城 11:00~11:45	楽しく泳ごう四泳法45 今達 11:00~11:50	やさしい ダンスエアロ50 今達 11:00~11:50	SALSATION@60 Mizuho 11:00~12:00	ストレス発散 水中バレー40 水田 11:20~12:00	めざせ!ゆっくりきれいに45 三木 11:00~11:45	かんたんエアロ60 渡辺 11:00~12:00	わがまま四泳法45 宮崎 11:00~11:45	10:30~11:30	アクアピクス40 高木 10:30~11:10	11:00	
11:30														11:30
12:00		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			アロマ			わくわくエアロ60 中務		12:00
12:30	はじめての ピラティス45 m i k a 12:30~13:15		JSA ボールエクササイズ60 松永 12:30~13:30		リラックスショーガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 菜月 12:30~13:30		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20		12:00~13:00			12:30
13:00												ハタヨガ50 中務	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	13:10~14:00			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	サウンドサークル30 横本 14:30~15:00													14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00			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			体育教室 (小学生)	この時間は プールの利用が できません	16:00
16:30			体育教室 (幼児)						子供クラス			15:40~16:40	15:45~16:45	16:30
17:00	子供クラス		16:30~17:30				子供クラス		子供クラス					17:00
17:30	ダンススクール (初級) 17:30~18:30	この時間は プールの利用が できません	体育教室 (小学生) 17:40~18:40	この時間は プールの利用が できません	ダンススクール (初級・中級) 17:30~18:30	この時間は プールの利用が できません	ダンススクール (初級) 17:30~18:30	この時間は プールの利用が できません	体育教室 (小学生) 17:40~18:40	この時間は プールの利用が できません	18:15~18:45			17:30
18:00												チューブトレーニング30 山西 18:15~18:45		18:00
18:30	ダンススクール (中級) 18:45~19:45													18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00	体幹トレーニング30 山西 20:00~20:30		サウンドサークル30 横本 20:00~20:30		1.3.5週目 ストレッチ-630 2.4週目 ポート体操30 倉岡 20:00~20:30		ストレッチボール30 倉岡 20:00~20:30	20:05~20:35	アロマ	のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10	20:00~21:00			20:00
20:30			ステップアップ四泳法30 村上				アロマ							20:30
21:00			20:40~21:10											21:00

休

館

日

アロマ …スタジオ内にて
アロマをたきます。