

2024年 4月～

# サンフラススポーツクラブ 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<br>(幼児)                          |                                  | 9:30  |       |
| 10:00 | アロマストレッチ20<br>9:50~10:10 山西             |                                   | アロマストレッチ20<br>9:50~10:10 倉岡                  |                                    | アロマストレッチ20<br>9:50~10:10 山西              |                                   | アロマストレッチ20<br>9:50~10:10 中村             |  | アロマストレッチ20<br>9:50~10:10 倉岡                  |                                       | 9:15~10:15                            |                                  | 10:00   |       |
| 10:30 | 体幹トレーニング30<br>山西<br>10:20~10:50         | ルンパントウォーキング30<br>10:30~11:00      | ポール体操30<br>倉岡<br>10:20~10:50                 | ルンパントウォーキング30<br>御船<br>10:30~11:00 | 体幹トレーニング30<br>山西<br>10:20~10:50          | アクアビクス45<br>高木<br>10:30~11:15     | アイソレーション30<br>中村<br>10:20~10:50         | ルンパントウォーキング30<br>三木<br>10:30~11:00       | 体幹トレーニング30<br>倉岡<br>10:20~10:50              | ルンパントウォーキング30<br>宮崎<br>10:30~11:00    | 体育教室<br>(小学生)                         | アクアビクス40<br>高木<br>10:30~11:10    | 10:30   |       |
| 11:00 | わくわくエアロ60<br>光田<br>11:00~12:00          | ワンポイントレッスン45                      | かんたんエアロ45<br>古城<br>11:00~11:45               | 楽しく泳ごう四泳法45<br>御船<br>11:00~11:45   | わくわくエアロ<br>&ストレッチ60<br>今滝<br>11:00~12:00 | ストレス発散<br>水中パレー40<br>11:20~12:00  | SALSATION@60<br>中村<br>11:00~12:00       | めざましゆっくりまわい45<br>三木<br>11:00~11:45       | かんたんエアロ60<br>渡辺<br>11:00~12:00               | わがまま四泳法45<br>宮崎<br>11:00~11:45        | 10:30~11:30                           |                                  | 11:00   |       |
| 11:30 |   | 担当者選替わり<br>で対応いたします               |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 11:30   |       |
| 12:00 | アロマ                                     |                                   | アロマ  |                                    | アロマ                                      | 担当者選替わり<br>で対応いたします               |   |  | アロマ  |                                       | わくわくエアロ60<br>中務<br>12:15~13:15        |                                  | 12:00   |       |
| 12:30 | はじめての<br>ピラティス45<br>mika<br>12:30~13:15 |                                   | JSA<br>ポールエクササイズ60<br>松永<br>12:30~13:30      |                                    | リラックスヨーガ45<br>河田<br>12:30~13:15          |                                   | ダンスでカラダを<br>動かそう60<br>葉月<br>12:30~13:30 |  | ハタヨガ50<br>光田<br>12:30~13:20                  |                                       |                                       |                                  | 12:30   |       |
| 13:00 |   |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 13:00   |       |
| 13:30 | 横本式柔軟体操30<br>横本<br>13:45~14:15          |                                   | ストレッチポール45<br>倉岡 (10名限定)<br>13:45~14:30      | アロマ                                | SALSATION@60<br>中村<br>13:30~14:30        |                                   | 横本式柔軟体操45<br>横本<br>13:45~14:30          |  | サウンドサーキット30<br>横本<br>13:45~14:15             | ステップアップ<br>四泳法60<br>村上<br>13:30~14:30 | ハタヨガ50<br>中務<br>13:25~14:15           | アロマ                              | 13:30   |       |
| 14:00 | サウンドサーキット30<br>横本<br>14:30~15:00        |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       | シェイプアップ<br>エアロ60<br>井本<br>14:30~15:30 |                                  | 14:00   |       |
| 14:30 |   |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 14:30   |       |
| 15:00 |   |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 15:00   |       |
| 15:30 |   |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 15:30   |       |
| 16:00 |   |                                   | 子供クラス  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | この時間は<br>プールの利用が<br>できません<br>15:45~16:45                              | 16:00 |
| 16:30 |   |                                   | 体育教室<br>(幼児)                                 |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       | 子供クラス                                 |                                  |   | 16:30 |
| 17:00 | 子供クラス                                   |                                   | 16:30~17:30                                  |                                    | 子供クラス                                    |                                   | 子供クラス                                   |  | 子供クラス  |                                       | 16:30~17:30                           |                                  | 17:00   |       |
| 17:30 | キッズダンス<br>(初級)                          |                                   | 体育教室<br>(小学生)                                |                                    | キッズダンス<br>(初級・中級)                        |                                   | キッズダンス<br>(中級)                          |  | 体育教室<br>(小学生)                                |                                       | 17:40~18:40                           |                                  |   | 17:30 |
| 18:00 | 17:30~18:30                             |                                   | 17:40~18:40                                  |                                    | 17:30~18:30                              |                                   | 17:30~18:30                             |  | 17:40~18:40                                  |                                       | 体幹トレーニング30<br>横本<br>18:15~18:45       |                                  | 18:00   |       |
| 18:30 | この時間は<br>プールの利用が<br>できません               |                                   | この時間は<br>プールの利用が<br>できません                    |                                    | この時間は<br>プールの利用が<br>できません                |                                   | この時間は<br>プールの利用が<br>できません               |  | この時間は<br>プールの利用が<br>できません                    |                                       | この時間は<br>プールの利用が<br>できません             |                                  | 18:30   |       |
| 19:00 | キッズダンス<br>(中級)                          | 17:45~20:30                       |  | キッズダンス<br>(アドバンス)                  | 18:50~19:50                              |                                   | キッズダンス<br>(初級)                          | アロマ                                      | ハタヨガ45<br>副島<br>19:05~19:50                  |                                       | 17:45~20:30                           | サウンドサーキット30<br>横本<br>19:15~19:45 | 19:00   |       |
| 19:30 | 18:45~19:45                             |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 19:30   |       |
| 20:00 | サウンドサーキット30<br>横本<br>20:00~20:30        |                                   | 1. 3.5週目<br>わくわくエアロ45<br>2. 4週目<br>かんたんエアロ45 |                                    | ポール体操30<br>倉岡<br>20:05~20:35             |                                   | ストレッチポール30<br>倉岡 (10名限定)<br>20:00~20:30 |  | 1. 3.5週目<br>かんたんエアロ45<br>2. 4週目<br>わくわくエアロ45 |                                       |                                       |                                  | アロマ ...スタジオ内にて<br>アロマをたきます。<br>自由遊泳<br>月~土 9:00~21:30<br>祝 9:00~18:30 | 20:00 |
| 20:30 |   | ステップアップ四泳法30<br>村上<br>20:40~21:10 | 渡辺 20:00~20:45                               |                                    |  | ステップアップ四泳法30<br>村上<br>20:40~21:10 |   | のんびり練習<br>選替わり四泳法30<br>宮崎<br>20:40~21:10 | 渡辺 20:00~20:45                               |                                       |                                       |                                  | 20:30   |       |
| 21:00 |   |                                   |  |                                    |  |                                   |   |  |  |                                       |                                       |                                  | 21:00   |       |

休館日