

2018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	スタジオ	プール	
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	アロマ アロマストレッチ20 10:30～10:50 倉岡	ウォーキング30 山口 10:30～11:00	アロマ ヨガ60 (癒し系) 中島 10:30～11:30	ウォーキング30 鶴峯 10:30～11:00	アロマ アロマストレッチ20 10:30～10:50 横本	アクアビクス45 高木 10:30～11:15	アロマ 太極拳ストレッチ20 10:30～10:50 八幡	ウォーキング30 宮崎 10:30～11:00	アロマ アロマストレッチ20 10:30～10:50 別府	ウォーキング30 岡田 10:30～11:00	アロマ 青竹ぼぐし体操30 中務 10:30～11:00		アロマ ストレッチ&体操30 吉清 11:00～11:30		10:30
11:00	ステップ60 光田 11:00～12:00	フォーム改善& スイムトレーニング 45 11:00～11:45 山口		やさしいクロール・ 背泳ぎ45 鶴峯 11:00～11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00～12:00	水中 レクレーション40 吉清 11:20～12:00	アロマ 太極拳60 八幡 11:00～12:00	初中級 クロール・背泳ぎ30 11:00～11:30 初中級 平泳ぎ・バタフライ30 11:30～12:00 宮崎	ボール体操30 別府 11:00～11:30	キックから はじめる水泳30 11:00～11:30	わくわくエアロ60 中務 11:10～12:10	11:00～11:40 担当者選替わり！ 館内案内表をご覧 下さい。	アクアビクス40	ストレッチ&体操30 吉清 11:45～12:15	11:00
11:30															11:30
12:00			かんたんエアロ45 松永佳 11:45～12:30												12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:25～13:10				横本式柔軟体操45 横本 12:15～13:00		ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 12:15～13:00				アロマ ハタヨガ50 中務 12:20～13:10				12:30
13:00	健康体操45 別府 13:20～14:05		JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35	スイム トレーニング45 松永佑 13:00～13:45											13:00
13:30		初中級 クロール・背泳ぎ30 13:30～14:00 初中級 平泳ぎ・バタフライ30 14:00～14:30 松永佑			ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 13:15～14:00	ちょっとがんばる 四泳法60 吉清 13:15～14:15	わくわくエアロ60 藤村 13:15～14:15	いきいき 水中運動45 大塚 13:30～14:15			サウンドサーキット30 別府 13:20～13:50			フォーム改善& マスターズ トレーニング 60 松永佑 13:30～14:30	13:30
14:00	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20～15:05		ダンスエアロ45 野口 13:45～14:30												14:00
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:45～15:45		アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15～15:15		アロマ ゆる体操60 副島 14:30～15:30		かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 14:00～15:00	マスターズ トレーニング 60 村上 14:00～15:00	シェイプアップ エアロ60 井本 14:00～15:00		シェイプアップ エアロ60 14:00～15:00	担当者選替わり！ 館内案内表をご覧 下さい。	14:30
15:00	アロマストレッチ20 15:15～15:35 吉清														15:00
15:30	アロマ														15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00	子供クラス				子供クラス		子供クラス		子供クラス (幼児) 16:30～17:30		子供クラス (上級) 16:30～17:30				17:00
17:30	キッズダンス (初級) 17:30～18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45～18:45		この時間は プールの利用が できません 17:45～18:45	キッズダンス (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 17:45～18:45	キッズダンス (中級) 17:30～18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45～18:45	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 17:45～18:45					17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	サウンドサーキット30 別府 19:15～19:45		わくわくエアロ45 渡辺 19:15～20:00		サウンドサーキット30 藤村 19:30～20:00		サウンドオブ マッスル45 別府 19:15～20:00		かんたんエアロ45 渡辺 19:15～20:00		1.3.5週 体操トレーニング30 別府19:30～20:00 2.4週 シェイプアップエアロ60 濱田19:30～20:30				19:00
19:30															19:30
20:00	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 20:00～20:45		サウンドオブ マッスル45 藤村 20:15～21:00		わくわくエアロ50 藤村 20:10～21:00		ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 20:15～21:00		ステップ50 高木 20:15～21:05		ちょっとがんばる 四泳法45 村上 20:15～21:00		アロマ ・・・スタジオ内にて アロマをたきます。		20:00
20:30						フォーム改善45 村上 20:45～21:30									20:30
21:00	とことん腹筋30 吉清 21:05～21:35	かんたん四泳法30 松永佑 21:15～21:45		アクアビクス40 高木 21:05～21:45	かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 21:10～22:10		パワフルヨーガ45 伊藤 21:10～21:55	かんたん四泳法30 村上 21:15～21:45	横本式柔軟体操30 横本 21:15～21:45						21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

自由遊泳
月～土 9:00～22:30
日・祝 9:00～19:30