

2019年 1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 岡田 10:30~11:00	アロマ ヨガ60 (緩し系) 中島 10:30~11:30	ウォーキング30 山口 10:30~11:00 やさしいクロール ・背泳ぎ45 山口 11:00~11:45	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 水中 レクリエーション40 吉清 11:20~12:00	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 鶴峯 10:30~11:00 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 鶴峯	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 宮崎 10:30~11:00 キックから はじめる水泳30 11:00~11:30 かんたん四泳法30 11:30~12:00 宮崎	アロマ 青竹ほぐし体操30 中務 10:30~11:00				10:30	
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00~12:00	フォーム改善& スイトレーニング45 岡田 11:00~11:45			わくわくエアロ60 濱田 11:00~12:00		アロマ 太極拳60 八幡 11:00~12:00		ボール体操30 別府 11:00~11:30		わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アクアビクス40 11:00~11:40	ストレッチ&体幹30 吉清 11:00~11:30		11:00~11:40 担当者選替わり! 館内案内表をご覧 下さい。	11:00
11:30															11:30	
12:00			かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30			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		かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45			アロマ ハタヨガ50 中務 12:20~13:10		はじめてエアロ30 吉清 11:45~12:15	12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:25~13:10		アロマ JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40~13:35													12:30
13:00	健康体操45 別府 13:20~14:05				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				ステップ50 光田 13:00~13:50			サウンドサーキット30 別府 13:20~13:50			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 吉清		ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30			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								13:30
14:00	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20~15:05				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 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		14:00
14:30															14:30	
15:00	アロマ アロマストレッチ20 15:15~15:35 宮崎		わくわくエアロ60 古城 14:45~15:45												担当者選替わり! 館内案内表をご覧 下さい。	15:00
15:30										健康体操30 別府 15:15~15:45	アロマ 腰痛体操30 吉清 15:15~15:45			サウンドオブ マッスル45 藤村 15:15~16:00		15:30
16:00															16:00	
16:30										子供クラス 体育教室 (幼児) 16:30~17:30	子供クラス キッズダンス (上級) 16:30~17:30				この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	16:30
17:00	子供クラス				子供クラス		子供クラス									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	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							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		1.3.5週 体幹トレーニング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			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			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