

2019年 2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 宮崎 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	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 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	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 宮崎 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				かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45						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					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				ZUMBA(ズンパ)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						13:00	
13:30		初中級 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00					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	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		アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15~15:15					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					14:00	
14:30							アロマ ゆる体操60 副島 14:30~15:30					シェイプアップ エアロ60 井本 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			わくわくエアロ60 古城 14:45~15:45														15:00
15:30	アロマ アロマストレッチ20 15:15~15:35 宮崎									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						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			わくわくエアロ45 渡辺 19:15~20:00							かんたんエアロ45 渡辺 19:15~20:00							19:00
19:30	サウンドサーキット30 別府 19:15~19:45				サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00												19:30
20:00	ZUMBA(ズンパ)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(ズンパ)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															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		フォーム改善45 村上 20:45~21:30		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							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