

2019年 4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 吉清	ウォーキング30 小野 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 宮崎 10:30~11:00 やさしいクロール ・背泳ぎ45 宮崎 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 小野 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 山田 10:30~11:00 かんたん四泳法45 山田 11:00~11:45	アロマ 青竹ぼくし体操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 小野 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	かんたん四泳法45 山田 11:00~11:45	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	
11:30												担当者選替わり! 館内案内表をご覧ください。	はじめてエアロ30 吉清 11:45~12:15		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			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(ズンパ)45 尾巖 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 横本 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					わくわくエアロ60 尾巖 13:15~14:15	いきいき 水中運動45 大塚 13:30~14:15								13:30
14:00	サウンドサーキット30 別府 14:20~14:50		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	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			わくわくエアロ60 古城 14:40~15:40				ゆる体操60 副島 14:30~15:30							担当者選替わり! 館内案内表をご覧ください。	14:30	
15:00															15:00	
15:30										健康体操30 別府 15:15~15:45	アロマ 腰痛体操30 横本 15:15~15:45		サウンドオフ マッスル45 藤村 15:15~16:00		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			この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	17:00	
17:30	キッズダンス (初級)	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 別府 19:30~20:00		サウンドオフ 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	かんたん HIPHOP45 別府 20:00~20:45		サウンドオフ マッスル45 別府 20:15~21:00		かんたん HIPHOP45 別府 20:15~21:00		ZUMBA(ズンパ)45 尾巖 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 横本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				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