

2019年 5月～

サンフлаワーススポーツクラブ 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	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 (癒し系) 中島 10:30～11:30	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 横本	アクアピクス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 小野 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 山田 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&体幹30 吉清 11:00～11:30		10:30
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00～12:00	フォーム改善& スイムトレーニング 45 11:00～11:45 小野	かんたんエアロ45 松永佳 11:46～12:30	やさしいクロール・背泳ぎ45 宮崎 11:00～11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00～12:00	水中 レクリエーション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 小野	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	11:00～11:40 担当者選替わり！ 館内案内表をご覧ください。	ストレッチ&体幹30 吉清 11:00～11:30		11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:26～13:10		アロマ JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35		横本式柔軟体操45 横本 12:16～13:00		ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 12:16～13:00				アロマ ハタヨガ50 中務 12:20～13:10				12:30
13:00	健康体操45 横本 13:20～14:05	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													13:00
13:30					ZUMBA(ズンバ) 45 尾畠 13:16～14:00	ちょっとがんばる 四泳法60 吉清 13:16～14:15	わくわくエアロ60 尾畠 13:16～14:15	いきいき 水中運動45 大塚 13:30～14:15	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				13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:20～14:50		ダンスエアロ45 野口 13:46～14:30		アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:16～15:15				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	担当者選替わり！ 館内案内表をご覧ください。	14:00
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:40～15:40				アロマ ゆる体操60 副島 14:30～15:30								14:30
15:00									健康体操30 別府 15:16～15:45	アロマ 腰痛体操30 横本 15:16～15:45		サウンドオブ マッスル45 藤村 15:16～16:00			15:00
15:30															15:30
16:00									子供クラス		子供クラス				16:00
16:30									体育教室 (幼児) 16:30～17:30		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						この時間は プールの利用が できません 16:46～17:46		17:00
17:30	キッズダンス				キッズダンス		キッズダンス		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 17:46～18:46					17:30
18:00	(初級) 17:30～18:30	この時間は プールの利用が できません 17:46～18:46		この時間は プールの利用が できません 17:46～18:46	(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 17:46～18:46	この時間は プールの利用が できません 17:46～18:46	この時間は プールの利用が できません 17:46～18:46							18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	サウンドサーキット30 別府 19:16～19:46		わくわくエアロ45 渡辺 19:16～20:00		サウンドサーキット30 別府 19:30～20:00		サウンドオブ マッスル45 別府 19:16～20:00		かんたんエアロ45 渡辺 19:16～20:00		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。		19:30
20:00	かんたん HIPHOP45 別府 20:00～20:46		サウンドオブ マッスル45 藤村 20:16～21:00		かんたん HIPHOP45 別府 20:16～21:00		ZUMBA(ズンバ) 45 尾畠 20:16～21:00		ステップ50 高木 20:16～21:05						20:00
20:30						フォーム改善45 村上 20:46～21:30	パワフルヨーガ45 伊藤 21:10～21:55	かんたん四泳法30 村上 21:16～21:46	横本式柔軟体操30 横本 21:16～21:46						20:30
21:00				アクアピクス40 高木 21:06～21:46	かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 21:10～22:10								自由遊泳 月～土 9:00～22:30 日・祝 9:00～19:30		21:00
21:30															21:30
22:00															22:00