

2019年 7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 山口 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 三木 10:30~11:00 やさしいクロール・背泳ぎ45 三木 11:00~11:45	アロマ アロマストレッチ20 10:30~10:50 別府	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 宮崎 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	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& スイムトレーニング45 山口 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												担当者運営わり！ 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						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		健康体操45 別府 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	横本式柔軟体操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			ダンスエアロ45 尾嵯 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			ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30				わくわくエアロ60 尾嵯 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 横本 14:20~14:50			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				アロマ ゆる体操60 副島 14:30~15:30							担当者運営わり！ 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			子供クラス												16:00
16:30			子供クラス												16:30
17:00	子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		子供クラス (幼児)		17:00
17:30	子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		子供クラス (初級)		17:30
18:00	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	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	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	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	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	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	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	18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	サウンドサーキット30 別府 19:15~19:45		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		サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		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 藤村 20:15~21:00		サウンドオフ マッスル45 藤村 20:15~21:00		サウンドオフ マッスル45 藤村 20:15~21:00		サウンドオフ マッスル45 藤村 20:15~21:00		サウンドオフ マッスル45 藤村 20:15~21:00		サウンドオフ マッスル45 藤村 20:15~21:00		19:30
20:30															20:00
21:00															20:30
21:30															21:00
22:00															21:30
															22:00

アロマ ...スタジオ内にてアロマをたきます。

自由遊泳
月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~19:30