

2019年 9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 三木 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 山田 10:30~11:00	アロマ アロマストレッチ20 10:30~10:50 別府	アロマ 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 宮崎 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 三木 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& スイトレーニング45 11:00~11:45 三木		やさしいクロール・ 背泳ぎ45 山田 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 宮崎	ボール体操30 別府 11:00~11:30	かんたん四泳法45 三木 11:00~11:45	わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アロマ アクアピクス40	ストレッチ&体幹30 吉清 11:00~11:30		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。	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			健康体操45 別府 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	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			ダンスエアロ45 尾岸 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 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30 吉清					わくわくエアロ60 尾岸 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 ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30							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		14:00	
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:40~15:40		アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15~15:15											担当者選替わり! 館内案内表をご覧 下さい。	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			体育教室 (幼児) 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	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	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	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				この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	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 藤村 20:15~21:00		わくわくエアロ45 藤村 20:15~21:00		はじめてエアロ30 藤村 20:15~20:45			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						フォーム改善45 村上 20:45~21:30											20:30
21:00				アクアピクス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		アロマ 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