

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 (緩し系) 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 三木 11:00~11:45		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	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	アクアピクス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 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							かんたんエアロ60 濱田 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								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								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										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															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30			子供クラス 体育教室 (幼児) 16:30~17:30												16:30
17:00	子供クラス キッズダンス (初級) 17:30~18:30				子供クラス キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30										17:00
17:30			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										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										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		ZUMBA (ズンバ) 45 石川 19:15~20:00		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				サウンドサーキット30 藤村 20:15~21:00										20:00
20:30					フォーム改善45 村上 20:45~21:30										20:30
21:00															21:00
21:30					アクアピクス40 高木 21:05~21:45										21:30
22:00					かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 21:10~22:10										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