

## 2019年 10月～

# サンフла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		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& スイトレーニング 45 11:00~11:45 三木		やさしいクロール ・青泳ぎ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・青泳ぎ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	11:00~11:40 担当が選替わり！ 館内案内表をご覧 下さい。	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			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					はじめてエアロ30 吉清 11:45~12:15	11:30
12:00					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				12:00
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						ステップ50 光田 13:00~13:50						12:30
13:00	横本式柔軟体操45 横本 13:20~14:05				ダンスエアロ45 尾畠 13:15~14:00	ちょっとがんばる 四泳法60 吉清 13:15~14:15	わくわくエアロ60 尾畠 13:15~14:15				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・青泳ぎ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 野口 13:45~14:30					いきいき 水中運動45 大塚 13:30~14:15		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			13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:20~14:50		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		アロマ ゆる体操60 副島 14:30~15:30						シェイプアップ エアロ60 14:00~15:00 担当が選替わり！ 館内案内表をご覧 下さい。		14:00
14:30									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			ボディパンプ (BODY PUMP) 45 藤村 15:15~16:00	14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00			子供クラス					子供クラス			子供クラス				16:00
16:30			体育教室 (幼児) 16:30~17:30		子供クラス		子供クラス			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												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) 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 (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		ストレッチフロー45 尾畠 19:15~20:00		ボディパンプ (BODY PUMP) 45 別府 19:15~20:00		かんたんエアロ45 渡辺 19:15~20:00		1.3.5週 体幹トレーニング30 横本19:30~20:00 2.4週 わくわくエアロ60 濱田19:30~20:30				19:00
19:30															19:30
20:00	かんたん HIPHOP45 別府 20:00~20:45		ボディパンプ (BODY PUMP) 45 藤村 20:15~21:00		わくわくエアロ45 尾畠 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					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			かんたんエアロ45 齋藤 21:15~22:00	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	フォーム改善45 村上 20:45~21:30		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					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