

2019年 10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	アロマ			アロマ			アロマ								10:00
10:30	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	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	アロマストレッチ20 10:30～10:50 別府	アクリビクス45 高木 10:30～11:15	太極拳ストレッチ20 八幡 10:30～11:00	ウォーキング30 宮崎 10:30～11:00	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	青竹ほぐし体操30 中務 10:30～11:00	アロマ			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	わくわくエアロ60 ・背泳ぎ45 山田 11:00～11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00～12:00	レクレーション40 吉清 11:20～12:00	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	アクリビクス40 11:00～11:40	ストレッチ&体幹30 吉清 11:00～11:30			11:00
11:30		三木	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		ダンスでカラダを動かそう45 菜月 12:15～13:00	宮崎	かんたんエアロ60 渡辺 11:45～12:45	ハタヨガ50 中務 12:20～13:10		はじめてエアロ30 吉清 11:45～12:15			11:30
12:00	はじめての ピラティス45 m i k a 12:25～13:10	アロマ	JSA	ポールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35	ダンスエアロ45 尾崎 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 尾崎 13:15～14:15	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	サウンドサークル30 横本 13:20～13:50					12:00
12:30	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 野口 13:45～14:30	アロマ	ピューティー ^{アロマ} ペルヴィス60 m i k a 14:15～15:15	ゆるい体操60 副島 14:30～15:30		かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 14:00～15:00	マスター ^{アロマ} 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				12:30
13:00	サウンドサークル30 横本 14:20～14:50	わくわくエアロ60 吉清 14:20～14:30	古城 14:40～15:40					かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 14:00～15:00	マスター ^{アロマ} 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	ボディパンプ (BODY PUMP)45 藤村 15:15～15:00				13:00
13:30					子供クラス				子供クラス		子供クラス				13:30
14:00	サウンドサークル30 横本 14:20～14:50	アロマ	体育教室 (幼児) 16:30～17:30	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	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	この時間は プールの利用が できません 16:45～17:45				14:00
14:30			アロマ	体育教室 (小学生) 17:40～18:40	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ					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				体育教室		キッズダンス				16:30
17:00	子供クラス				子供クラス				子供クラス		(上級) 16:30～17:30	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	この時間は プールの利用が できません 17:45～18:45	アロマ	体育教室 (小学生) 17:40～18:40	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ					17:30
18:00	(初級) 17:30～18:30			アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ					18:00
18:30															18:30
19:00	サウンドサークル30 別府 19:15～19:45			アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ					19:00
19:30	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	19:30
20:00	かんたん HIPHOP45 別府 20:00～20:45			アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	アロマ	20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															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

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