

2020年 5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		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 太田 10:30~11:00	ヨガ60 (癒し系) 岡田 10:30~11:00	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	太極拳60 太極拳20 三木 10:30~11:00	ウォーキング30 岡田 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 岡田 10:30~11:00	青竹ほぐし体操30 中務 10:30~11:00	アロマ		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 岡田 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	クロール・背泳ぎ30 別府 11:00~11:30	ボール体操30 岡田 11:00~11:45	かんたん四泳法45 岡田 11:00~11:45	わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アカビクス40 11:00~11:40	ストレッチ&体幹30 吉清 11:00~11:30		11:00		
11:30	太田	かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30	JSA	健康体操45 別府 12:15~13:00	ダンスエアロ45 尾崎 13:15~14:00	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 高橋 13:30~14:15	かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45	アロマ	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															12:00	
12:30	はじめての ピラティス45 m i k a 12:25~13:10														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 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			ステップ50 光田 13:00~13:50	いきいき 水中運動45 高橋 13:30~14:15	かんたんに踊れる パックダンス60 菜月 14:00~15:00	アロマ	サウンドサークル30 横本 13:20~13:50			13:00
13:30															13:30	
14:00	サウンドサークル30 横本 14:20~14:50	初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30	わくわくエアロ60 吉清 14:15~15:15							スイム トレーニング60 吉清 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															14:30	
15:00															15:00	
15:30															15:30	
16:00															16:00	
16:30															16:30	
17:00	子供クラス	体育教室 (幼児) 16:30~17:30	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	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		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 17:30~18:30	体育教室 (小学生) 17:40~18:40	キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30	キッズダンス 17:45~18:45	キッズダンス 17:45~18:45	キッズダンス 17:45~18:45	キッズダンス 17:45~18:45	キッズダンス 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 17:45~18:45		17:30		
18:00	(初級) 17:30~18:30														18:00	
18:30		17:45~18:45													18:30	
19:00	サウンドサークル30 別府 19:15~19:45	ZUMBA(ズンバ)45 石川 19:15~20:00		ストレッチフロー45 尾崎 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			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	シェイプアップ エアロ45 尾崎 20:15~21:00		わくわくエアロ45 渡辺 20:15~21:00		かんたんエアロ50 高木 20:15~21:05		2. 4.週 わくわくエアロ60 濱田19:30~20:30				20:00	
20:30															20:30	
21:00	かんたん四泳法30 村上	アカビクス40 高木 21:05~21:45	かんたんに踊れる パックダンス60 菜月 21:10~22:10					かんたん四泳法30 宮崎 21:15~21:45	横本式柔軟体操30 横本 21:15~21:45						21:00	
21:30		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