

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															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 太田 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 岡田 10:30~11:00 やさしいクロール・背泳ぎ45 岡田 11:00~11:45	アロマ アロマストレッチ20 10:30~10:50 別府	アクアビクス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 三木 10:30~11:00 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	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 岡田 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 太田 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		ボール体操30 別府 11:00~11:30	かんたん四泳法45 岡田 11:00~11:45	アロマ アクアビクス40 11:00~11:30				11:00
11:30															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 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		健康体操45 別府 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				ダンスエアロ45 尾嵯 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					13:00
13:30		初中級 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00					わくわくエアロ60 尾嵯 13:15~14:15								13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:20~14:50	初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30 吉清	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 菜月 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		アロマ ゆる体操60 副島 14:30~15:30			スィム トレーニング60 吉清 14:00~15:00					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				15:30
16:00															16:00
16:30			子供クラス 体育教室 (幼児) 16:30~17:30							子供クラス					16:30
17:00	子供クラス				子供クラス		子供クラス			子供クラス (幼児) 16:30~17:30					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		ZUMBA(ズンバ)45 石川 19:15~20:00		ストレッチフロー45 尾嵯 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						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		シェイプアップ エアロ45 尾嵯 20:15~21:00		わくわくエアロ45 渡辺 20:15~21:00		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 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 21:00~21:30	かんたんエアロ45 齋藤 21:15~22:00	アクアビクス40 高木 21:05~21:45	かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 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 宮崎 21:15~21:45		横本式柔軟体操30 横本 21:15~21:45					21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

担当者選替わり！
館内案内表をご覧
下さい。

担当者選替わり！
館内案内表をご覧
下さい。

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