

2020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 アロマトストレッチ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	アロマ アロマトストレッチ20 10:30~10:50 濱田	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	アロマ アロマトストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	ウォーキング30 岡田 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 太田 11:00~11:45		やさしいクロール・ 背泳ぎ45 岡田 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 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 倉岡 11:00~11:30	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	アクアビクス40 高木 11:00~11:40	アロマ ストレッチ&体幹30 吉清 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								アロマ ハタヨガ50 中務 12:20~13:10					12:30
13:00	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	初中級 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00			わくわくエアロ45 渡辺 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 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					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			サウンドサーキット30 横本 13:20~13:50				13:30
14:00	横本式 柔軟体操45 横本 14:20~15:05				アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15~15:15					かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 14:00~15:00	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			1.3.5週 シェイプアップエアロ60 2.4週 ステップ60 濱田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 ゆる体操60 副島 14:30~15:30								14:30
15:00										ストレッチボール30 倉岡 (7人限定) 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	15:00
15:30																15:30
16:00			子供クラス													16:00
16:30			体育教室 (幼児) 16:30~17:30													16:30
17:00	子供クラス				子供クラス			子供クラス								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	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 横本 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 藤村 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	横本式柔軟体操30 横本 20:00~20:30		ボディパンプ (BODY PUMP)45 藤村 20:15~21:00		ZUMBA(ズンバ)45 尾崎 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 わくわくエアロ60 濱田 19:30~20:30			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		かんたん四泳法30 村上 21:00~21:30														21:00
21:30			かんたんエアロ45 齋藤 21:15~22:00	かんたん四泳法30 三木 21:15~21:45			かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 21:10~22:10			かんたん四泳法30 宮崎 21:15~21:45						21:30
22:00																22:00

自由遊泳
月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~19:30