

2020年 11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
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	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	アロマ ヨガ60 (癒し系) 岡田 10:30~11:00	ウォーキング30 アロマストレッチ20 岡田 10:30~10:50 渡田	アロマビクス45 高木 10:30~11:15	太極拳ストレッチ20 三木 10:30~11:00	アロマ 青竹ほぐし体操30 中務 10:30~11:00	アロマ
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	アロマビクス45 水中 11:00~12:00	太極拳60 八幡 11:00~12:00	ボール体操30 倉岡 11:00~11:30	アロマビクス40 高木 11:00~11:40
11:30	太田	かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30		担当者交替わり で対応いたします	ダンスでカラダを 動かそう45 菜月 12:15~13:00	三木	かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45	わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10
12:00			リラックスヨーガ45 河田 12:15~13:00				ハタヨガ50 中務 12:20~13:10	
12:30	はじめての ピラティス45 m i k a 12:25~13:10	JSA	ポールエクササイズ55 松永佳 12:40~13:35	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	いきいき 水中運動45 高橋 13:30~14:15	サウンドサークル30 横本 13:20~13:50	1.3.5週 シェイプアップエアロ60 濱田14:00~15:00
13:00	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30						14:00
13:30	横本式 柔軟体操45 横本 14:20~15:05		ビューティー ^{アロマ} ペルヴィス60 m i k a 14:15~15:15		ゆる体操60 副島 14:30~15:30		かんたんに踊れる パックダンス60 菜月 14:00~15:00	2.4週 ステップ60 濱田13:30~14:30
14:00							スイム トレーニング60 吉清 14:00~15:00	
14:30		わくわくエアロ60 古城 14:40~15:40					シェイプアップ エアロ60 井本 14:00~15:00	14:30
15:00			子供クラス				ストレッチボール30 倉岡 (7人履定) 15:15~15:45	
15:30		体育教室 (幼児) 16:30~17:30	子供クラス				腰痛体操30 横本 15:15~15:45	ボディパンプ (BODY PUMP)45 藤村 15:15~15:00
16:00								15:00
16:30								16:00
17:00	子供クラス		子供クラス		子供クラス			16:30
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 (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 16:45~17:45
18:00	(初級) 17:30~18:30							17:30
18:30		17:45~18:45						
19:00	サウンドサークル30 横本 19:15~19:45	ZUMBA(ズンバ)45 石川 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	
19:30								1.3.5週 わくわくエアロ60 濱田 19:30~20:30
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	ストレッチフロー45 尾崎 20:15~21:00	わくわくエアロ45 渡辺 20:15~21:00	フォーム改善45 村上 20:45~21:30	ステップ50 高木 20:15~21:05	
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 かんたん四泳法30 三木 21:15~21:45	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			自由遊泳
21:30								月～土 9:00~22:30 日・祝 9:00~19:30
22:00								22:00

アロマ
…スタジオ内にて
アロマをたきます。