

2020年 11月~

サンフraw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 レクレーション40 11:20~12:00 <small>担当者選替わり で対応いたします</small>	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 初中級 平泳ぎバタフライ30 11:30~12:00 三木	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	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												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		リラックスヨーガ45 河田 12:15~13:00		ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 12:15~13:00				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 初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30 吉清			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															13:30		
14:00	横本式 柔軟体操45 横本 14:20~15:05		ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30		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				かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 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	サウンドサーキット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		14:00
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:40~15:40												14:30		
15:00															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	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 横本 19:15~19:45		ZUMBA(ズンバ)45 石川 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		ストレッチフロー45 尾寄 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45 渡辺 19:15~20:00				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		かんたん四泳法30 三木 21:15~21:45		フォーム改善45 村上 20:45~21:30									21:00		
21:30			かんたんエアロ45 齋藤 21:15~22:00		かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 21:10~22:10										21:30		
22:00															22:00		

自由遊泳
月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~19:30