

2021年 1月~

サンフラススポーツクラブ 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) 中島 10:30~11:30	ウォーキング30 山田 10:30~11:00	アロマストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	アクアピクス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 ストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	ウォーキング30 宮崎 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& スイトレニング45 太田 11:00~11:45		やさしいクロール ・背泳ぎ45 山田 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	初中级 クロール・背泳ぎ30 11:00~11:30 初中级 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 宮崎 11:00~11:45	わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アクアピクス40 高木 11:00~11:40	アロマ ストレッチ&体操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			担当者と連携 で対応いたします										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																13:00	
13:30	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	初中级 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00 初中级 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45 渡辺 13:15~14:00	ちよつとがんばる 四泳法60 吉清 13:15~14:15	サウンドサーキット30 横本 13:15~13:45					サウンドサーキット30 藤村 13:20~13:50				13:30	
14:00																14:00	
14:30	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		チベット体操60 副島 14:15~15:15					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	1.3.5週 シェイプアップエアロ60 濱田14:00~15:00 2.4週 ステップ60 濱田13:30~14:30		14:30
15:00																15:00	
15:30																15:30	
16:00																16:00	
16:30			子供クラス													16:30	
17:00			体育教室 (幼児) 16:30~17:30													17:00	
17:30	子供クラス				子供クラス		子供クラス									17:30	
18:00	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						18:00	
18:30																18:30	
19:00																19:00	
19:30	サウンドサーキット30 横本 19:15~19:45				キッズダンス (アドバンス) 18:50~19:50		ポディリリース45 高木 19:15~20:00						1.3.5週 サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		アロマ ……スタジオ内にて アロマをたきます。	19:30	
20:00	横本式柔軟体操30 横本 20:00~20:30															20:00	
20:30			ZUMBA(ズンバ)45 石川 20:15~21:00		サウンドサーキット30 藤村 20:15~20:45		わくわくエアロ45 渡辺 20:15~21:00									20:30	
21:00		かんたん四泳法30 村上 21:00~21:30				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 藤藤 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 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