2021年　4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 山田 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 太田 10:30～11:00	アロマ アロマストレッチ20 10:30～10:50　倉岡	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	アクアビクス40 高木 10：30～11：10	アロマ ストレッチ＆体幹30 吉清 11:00～11:30		10:30
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00～12:00	フォーム改善＆ ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ45 11:00～11:45		やさしいクロール ・背泳ぎ45 太田 11:00～11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00～12:00	水中 レクレーション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 宮崎 11:00～11:45	わくわくエアロ60 中務 11:10～12:10				11:00
11:30		山田	かんたんエアロ45 松永佳 11:45～12:30			担当者週替わりで対応いたします		初中級 平泳ぎバタフライ30 11：30～12：00	かんたんエアロ60 渡辺 11:45～12:45				はじめてエアロ30 吉清 11:45～12:15		11:30
12:00					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 菜月 12：15～13：00	三木			アロマ ハタヨガ50 中務 12:20～13:10				12:00
12:30	はじめてのピラティス45 ｍｉｋａ 12：25～13：10		アロマ JSA ポールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35												12:30
13:00					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	サウンドサーキット30 横本 13:15～13:45		ハタヨガ50 光田 13:00～13:50		サウンドサーキット30 藤村 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 2．4週 シェイプアップエアロ60 濱田13:30～14:30		13:00
13:30	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	ステップ45 中務 13：45～14：30				アロマ チベット体操60 副島 14：00～15：00		かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 14:00～15：00	スイム ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ60 吉清 14：00～15：00	シェイプアップ エアロ60 井本 14:00～15:00				13:30
14:00		初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00～14:30			アロマ ビューティー ペルヴィス60 ｍｉｋａ 14：15～15：15										14:00
14:30	横本式 柔軟体操45 横本 14：20～15：05	吉清	わくわくエアロ60 古城 14:40～15:40												14:30
15:00									ストレッチポール30 倉岡　（７人限定） 15:15～15：45		アロマ 腰痛体操30 藤村 15:15～15:45		サウンドサーキット30 横本 15:15～15:45		15:00
15:30									アロマ						15:30
16:00			子供クラス						子供クラス		子供クラス				16:00
16:30			体育教室 （幼児） 16：30～17：30						体育教室 （幼児） 16：30～17：30		キッズダンス （１０歳以上） 16：30～17：30	この時間はプールの利用ができません 16：45～17：45			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				キッズダンス （アドバンス） 18：50～19：50		ボディリリース45 高木 19：15～20：00								19:00
19:30			ビヨンドストレッチ 藤村 19:30～20:00								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		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		かんたんエアロ45 渡辺 20：00～20：45						20:00
20:30						フォーム改善45 村上 20:45～21:30							自由遊泳 月～土　9:00～22:30 日・祝　9:00～19:30		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	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							21:00
21:30															21:30
22:00															22:00