

2021年 5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 (緩し系) 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 | アロマ 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& スイトレーニング45 山田 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 | | 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 | | | はじめてエアロ30 吉清 11:45~12:15 | 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 | | | | | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | | 初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30 | | | | | サウンドサーキット30 横本 13:15~13:45 | | | | | | | | 1.3.5週 シェイプアップエアロ60 濱田14:00~15:00 | 13:30 |
| 14:00 | 横本式 柔軟体操45 横本 14:20~15:05 | 吉清 | 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 | | | | | | | | 2.4週 シェイプアップエアロ60 濱田13:30~14:30 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | サウンドサーキット30 横本 15:15~15:45 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | 子供クラス | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 子供クラス キッズダンス (初級) 17:30~18:30 | | 体育教室 (幼児) 16:30~17:30 | | 子供クラス キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30 | | 子供クラス キッズダンス (中級) 17:30~18:30 | | 子供クラス キッズダンス (中級) 17:30~18:30 | | 子供クラス 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 | 17:00 |
| 17:30 | | | 体育教室 (小学生) 17:40~18:40 | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | 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 | | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | 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 20:00~20:45 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 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 21:00~21:45 | かんたん四泳法30 三木 21:00~21:30 | ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 21:00~21:45 | フォーム改善45 村上 20:45~21:30 | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

アロマ ...スタジオ内にてアロマをたきます。

自由遊泳
月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~19:30