２０２１年　７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														
9:30														
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	
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			
11:30		山田	かんたんエアロ45 松永佳 11:45～12:30		リラックスヨーガ45 河田 12:15～13:00	担当者週替わり 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	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	
12:00								三木						
12:30	はじめての ピラティス45 ｍｉｋａ 12：20～13：05		アロマ JSA ポールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35								アロマ ハタヨガ50 中務 12:20～13:10			
13:00									ハタヨガ50 光田 13:00～13:50					
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 13：50～14：35		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	サウンドサーキット30 横本 13:15～13:45				体幹トレーニング30 倉岡 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	
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		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 トレーニング60 三木 14：00～15：00	シェイプアップ エアロ60 井本 14:00～15:00			
14:30	横本式 柔軟体操45 横本 14：20～15：05	吉清												
15:00			わくわくエアロ60 古城 14:45～15:45						ストレッチポール30 倉岡　（７人限定） 15:15～15：45				サウンドサーキット30 横本 15:15～15:45	
15:30									アロマ					
16:00			子供クラス						子供クラス		子供クラス			
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		
17:00	子供クラス				子供クラス		子供クラス							
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				
18:00														
18:30					キッズダンス （アドバンス） 18：50～19：50									
19:00	サウンドサーキット30 横本 19：15～19：45						ボディリリース45 高木 19：15～20：00							
19:30													アロマ　・・・スタジオ内にて アロマをたきます。	
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				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					
20:30						フォーム改善45 村上 20:45～21:30								
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 21：00～21：45	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 菜月 21：00～21：45			かんたん四泳法30 宮崎 21：15～21：45					自由遊泳 月～土　9:00～22:30 日・祝　9:00～19:30	
21:30														
22:00														