

2021年 8月～

サンフラス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			アクアビクス40 高木 10:30～11:10	アロマ ストレッチ&体操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& スイムトレーニング45 11:00～11:45 山田		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 レクリエーション40 11:20～12:00	太極拳60 八幡 11:00～12:00	初級 クロール・背泳ぎ30 11:00～11:30 初級 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 宮崎 11:00～11:45	わくわくエアロ60 中務 11:00～12:00				11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:20～13:05														12:30
13:00															13:00
13:30	かんたんエアロ45 高木 13:20～14:05	初級 クロール・背泳ぎ30 13:30～14:00 初級 平泳ぎバタフライ30 14:00～14:30 吉清	アロマ JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35												13:30
14:00															14:00
14:30	横本式 柔軟体操45 横本 14:20～15:05		ステップ45 中務 13:50～14:35												14:30
15:00			わくわくエアロ60 古城 14:45～15:45												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		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			この時間は プールの利用が できません 16:45～17:45		18:00
18:30															18:30
19:00	サウンドサーキット30 横本 19:15～19:45														19:00
19:30															19:30
20:00	横本式柔軟体操30 横本 20:00～20:30														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 21:00～21:30	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									21:00
21:30															21:30
22:00															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