

2021年 8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 ブール	スタジオ ブール	スタジオ ブール	スタジオ ブール	スタジオ ブール	スタジオ ブール	スタジオ ブール
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	アロマ					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 山田 10:30~11:00	ウォーキング30 ヨガ60 (癒し系) 中島 10:30~11:30	アロマストレッチ20 太田 10:30~10:50 倉岡	太極拳ストレッチ20 高木 10:30~11:00	ウォーキング30 三木 10:30~10:50 吉清
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00~12:00	ウォーキング30 太田 10:30~11:00	やさしいクロール ・青泳ぎ45 太田 11:00~11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00~12:00	太極拳60 八幡 11:00~12:00	ウォーキング30 宮崎 10:30~11:00
11:30	かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30	かんたんエアロ45 松永佳 12:40~13:35	リラックスヨガ45 河田 12:15~13:00	担当者選替わり 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	かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45
12:00	はじめての ピラティス45 m i k a 12: 20~13: 05	アロマ	わくわくエアロ45 渡辺 13: 15~14: 00	わくわくエアロ45 横本 13: 15~14: 15	ちょっとがんばる 四泳法60 吉清	ハタヨガ50 光田 13:00~13:50
12:30	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	ステップ45 中務 13: 50~14: 35	アロマ	チベット体操60 副島 14: 00~15: 00	かんたんに踊れる パックダンス60 菜月 14:00~15: 00	体幹トレーニング30 倉岡 13:15~13:45
13:00	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	アロマ	わくわくエアロ60 m i k a 14: 15~15: 15		ストレッチボール30 倉岡 (7人限定) 15:15~15:45	シェイプアップエアロ60 濱田 13:30~14:30
13:30	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	アロマ	アロマ		アロマ	アロマ
14:00	横本式 柔軟体操45 横本 14: 20~15: 05	アロマ	アロマ			
14:30	アロマ	アロマ	アロマ			
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	子供クラス	体育教室 (幼児) 16: 30~17: 30	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス
17:00	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	子供クラス
17:30	キッズダンス (初級) 17: 30~18: 30	この時間は ブルの利用が 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 ブルの利用が できません 17: 45~18: 45	この時間は ブルの利用が できません 17: 45~18: 45	この時間は ブルの利用が できません 16: 45~17: 45
18:00	キッズダンス (初級) 17: 30~18: 30	この時間は ブルの利用が 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 ブルの利用が 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 ブルの利用が できません 17: 45~18: 45
18:30						
19:00	サウンドサークル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		
19:30						
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		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						
21:00	かんたん四泳法30 村上	かんたん四泳法30 三木	ダンスでカラダを動かそう45 菜月 20:45~21:30	フォーム改善45 村上 20:45~21:30	かんたん四泳法30 宮崎 21: 15~21: 45	
21:30	21: 00~21: 30	かんたんエアロ45 齋藤 21: 15~22: 00	21: 00~21: 30	21: 00~21: 45		
22:00						