

2021年 9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
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	アロマ					アロマ 青竹ほぐし体操30 中務 9:50～10:20		10:00
10:30	アロマストレッチ20 10:30～10:50 スタッフ	ウォーキング30 10:30～11:00 山田	ヨガ60 (癒し系) 中島 10:30～11:30	ウォーキング30 10:30～10:50 倉岡	アロマストレッチ20 10:30～10:50 太田	アクアピクス45 高木 10:30～11:15	太極拳ストレッチ20 10:30～10:50 三木	アロマ ウォーキング30 10:30～11:00 宮崎
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00～11:45	フォーム改善& スイムトレーニング'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	アクアピクス45 高木 10:30～11:15	太極拳60 水中 レクレーション40 11:00～12:00	太極拳30 11:00～11:30 三木	アロマ ウォーキング30 10:30～11:00 宮崎
11:30	11:00～12:00			担当者交替わり で対応いたします		11:00～12:00	かんたんエアロ60 渡辺 11:45～12:45	かんたんエアロ60 中務 11:00～12:00
12:00	はじめての ピラティス45 m i k a 12:20～13:05		リラックスヨーガ45 JSA 12:15～13:00	ダンスでカラダを 動かそ�45 菜月 12:15～13:00			ハタヨガ50 中務 12:10～13:00	
12:30	アロマ							
13:00	かんたんエアロ45 高木 13:20～14:05	ボールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35	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	サウンドサークット30 横本 13:15～13:45	ハタヨガ50 光田 13:00～13:50	体幹トレーニング30 倉岡 13:15～13:45	
13:30		ステップ45 中務 13:50～14:35		アロマ				シェイプアップ エアロ60 濱田 13:30～14:30
14:00	横本式 柔軟体操45 横本 14:20～15:05	平泳ぎバタフライ30 吉清 14:00～14:30	アロマ	ピューティー ^{ペルヴィス60} m i k a 14:00～15:00	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	スイム トレーニング60 三木 14:00～15:00	
14:30		わくわくエアロ60 古城 14:45～15:45				アロマ ストレッチボール30 倉岡 (7人限定) 15:15～15:45		
15:00								
15:30								
16:00		子供クラス					子供クラス	
16:30		体育教室 (幼児) 16:30～17:30					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	
17:30	キッズダンス (初級)	この時間は プールの利用が できません	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	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	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
18:00	17:30～18:30	17:40～18:40	17:45～18:45	17:45～18:45	17:45～18:45	17:45～18:45		
18:30								
19:00	サウンドサークット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		サウンドサークット30 倉岡 19:15～19:45	
19:30							サウンドサークット30 吉清 19:15～19:45	
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 20:00～20:45		かんたんエアロ45 渡辺 20:00～20:45		
20:30				フォーム改善45				
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�45 菜月 21:00～21:45	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	21:00～21:30	21:15～22:00					
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
 21:00
 21:30
 22:00