

2021年 9月~

サンフローズスポーツクラブ 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	アロマストレッチ20 10:30~10:50 スタッフ	ウォーキング30 山田 10:30~11:00	アロマ ヨガ60 (憲し系) 中島 10:30~11:30	ウォーキング30 太田 10:30~11:00	アロマストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	アロマ アクアピクス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					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	アロマ ヨガ60 (憲し系) 中島 10:30~11:30	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	アロマ アクアピクス45 高木 10:30~11:15	アロマ 太極拳60 八幡 11:00~12:00	初級 初級 クロール・背泳ぎ30 11:00~11:30 初級 初級 平泳ぎバタフライ30 11:30~12:00 三木	アロマ ホール体操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	アロマ アクアピクス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
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		アロマ かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30		アロマ リラックスヨーガ45 河田 12:15~13:00										12:30
13:00															13:00
13:30	かんたんエアロ45 高木 13:20~14:05	初級 初級 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00 初級 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		アロマ 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									13:30
14:00															14:00
14:30	積本式 柔軟体操45 積本 14:20~15:05		ステップ45 中務 13:50~14:35		アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15~15:15										14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															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		子供クラス		子供クラス		17:30
18:00	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 17:45~18:45	体育教室 (小学生)	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)	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)	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)	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 (10歳以上)	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															19:00
19:30	サウンドサーキット30 積本 19:15~19:45														19:30
20:00	積本式柔軟体操30 積本 20:00~20:30														20:00
20:30															20:30
21:00															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