

2021年 10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 アロマストレッチ20 10:30~10:50 スタッフ	ウオーキング30 太田 10:30~11:00	アロマ ヨガ60 (観し系) 中島 10:30~11:30	ウオーキング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60 八幡 11:00~12:00	アロマ ウオーキング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	ウオーキング30 宮崎 10:30~11:00		アロマ アクアビクス40 高木 10:30~11:10			10:30
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00~12:00	フォーム改善& スイトレーニング45 太田 11:00~11:45		やさしいクロール・ 背泳ぎ45 太田 11:00~11:45	かんたんエアロ60 濱田 11:00~12:00	水中 レクレーション40 11:20~12:00		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 11:00~12:00		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 JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40~13:35		リラックスヨーガ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 葉月 12:15~13:00		かんたんエアロ60 渡辺 11:45~12:45	アロマ ハタヨガ50 中務 12:10~13:00				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		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		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
14:00															14:00
14:30	横本式 柔軟体操45 横本 14:20~15:05	初中級 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30 吉清		わくわくエアロ60 古城 14:45~15:45	アロマ ビューティー ベルヴィス60 mika 14:15~15:15		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 葉月 14:00~15:00	スイトレーニング45 宮崎 14:00~14:45	シェイプアップ エアロ60 井本 14:00~15:00				14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
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		子供クラス		17:00
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 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		17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	サウンドサーキット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		サウンドサーキット30 倉岡 19:15~19:45		サウンドサーキット30 吉清 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		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						20:00
20:30															20:30
21:00		かんたん四泳法30 村上 21:00~21:30	かんたんエアロ45 齋藤 21:15~22:00	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		かんたん四泳法30 宮崎 21:15~21:45							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