

2021年 11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														
9:30														
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 山口 10:30~11:00	ヨガ60 (観し系) 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	アクアビクス45 高木 10:30~11:15	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	アロマストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	ウォーキング30 山口 10:30~11:00		アクアビクス40 高木 10:30~11:10		
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 山口 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		太極拳60 八幡 11:00~12:00	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 山口 11:00~11:45	わくわくエアロ60 中務 11:00~12:00		ストレッチ&体幹30 吉清 11:00~11:30	
11:30														
12:00														
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:20~13:05		かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30		リラックスヨーガ45 河田 12:15~13:00		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		ハタヨガ50 中務 12:10~13:00		
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	JSA 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		
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	ステップ45 中務 13:50~14:35		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		
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
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		子供クラス		
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	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		この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	
18:30														
19:00														
19:30	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)		ポディリリース45 高木 19:00~19:45		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		
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														
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					
21:30														
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