

2022年 1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			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 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	水中 レクリエーション40	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		11:00	
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		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			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	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			13:30	
14:00	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		サウンドサーキット30 横本 14:00~14:30		14:00
14:30															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			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 19:00~19:45			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			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 20:00~20:45					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 21:00~21:30							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