２０２２年　２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	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											アロマ 青竹ほぐし体操30 中務 9:50～10:20			
10:00	アロマ 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	アロマ ヨガ60 （癒し系） 中島 10:30～11:30	ウォーキング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	アクアビクス45 高木 10:30～11:15	アイソレーション20 10:30～10:50 中村	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 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＆ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ45 11:00～11:45 山口		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	水中レクレーション40 11：20～12：00	SALSATION®60 中村 11：00～12：00	初中級 クロール・背泳ぎ30 11：00～11：30 初中級 平泳ぎバタフライ30 11：30～12：00 三木	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		アロマ ストレッチ＆体幹30 吉清 11:00～11:30	
11:30			かんたんエアロ45 松永佳 11:45～12:30			担当者週替わりで対応いたします			かんたんエアロ60 渡辺 11:45～12:45				はじめてエアロ30 吉清 11:45～12:15	
12:00	はじめてのピラティス45 ｍｉｋａ 12：20～13：05				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 菜月 12：15～13：00				アロマ ハタヨガ50 中務 12:10～13:00			
12:30			アロマ JSA ボールエクササイズ55 松永佳 12:40～13:35											
13:00	かんたんエアロ45 高木 13:20～14：05				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	横本式柔軟体操45 横本 14：20～15：05	初中級 クロール・背泳ぎ30 13：30～14：00 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		アロマ ビューティーペルヴィス60 ｍｉｋａ 14：15～15：15		アロマ 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 菜月 14:00～15：00	ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ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	
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:45～15:45											
15:00									ストレッチポール30 倉岡 （７人限定） 15:15～15：45					
15:30									アロマ					
16:00			子供クラス						子供クラス					
16:30			体育教室 （幼児） 16：30～17：30						体育教室 （幼児） 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		
17:00	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） 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	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				
18:00														
18:30					キッズダンス （アドバンス） 18：50～19：50									
19:00	サウンドサーキット30 横本 19：15～19：45						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			
19:30													アロマ ・・・スタジオ内にてアロマをたきます。	
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 村上 20:45～21:30							自由遊泳 月～土 9:00～22:30 日・祝 9:00～19:30	
21:00		かんたん四泳法30 村上 21：00～21：30	かんたんエアロ4 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 菜月 21：00～21：45			かんたん四泳法30 宮崎 21：00～21：30						
21:30														
22:00														