

2022年 4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	子供クラス	体育教室 (幼児) 9:15~10:15		9:00	
9:00															9:00
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマクラス	体育教室 (幼児) 9:15~10:15		9:30	
10:00	アロマストレッチ20 9:50~10:10 吉清		アロマストレッチ20 9:50~10:10 倉岡		アロマストレッチ20 9:50~10:10 中村		アロマストレッチ20 9:50~10:10 小林								10:00
10:30	はじめエアロ30 吉清 10:20~10:50		ボール体操30 山口 10:20~10:50		ストレッチボール30 倉岡 (10名限定) 10:20~10:50		アイソレーション30 中村 10:20~10:50		コアトレーニング30 三木 10:20~10:50		ルンルントウォーキング30 山口 10:30~11:00	体育教室 (小学生) 10:30~11:30	アクアピクス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		かんたんエアロ45 古城 11:00~11:45		ガンガン泳ごう クロール・背泳ぎ45 11:00~11:45	かんたんエアロ & ストレッチ60 今達 11:00~12:00	SALSATION®60 中村 11:00~12:00	がんばりましょう60 三木 11:00~12:00	かんたんエアロ60 渡辺 11:00~12:00	わがまま四泳法45 山口 11:00~11:45					11:00
11:30															11:30
12:00	アロマ		アロマ		アロマ		担当者交替わりで対応いたします		アロマ		わくわくエアロ60 中務 12:00~13:00				12:00
12:30	はじめての ピラティス45 m i k a 12:30~13:15		JSA ボールエクササイズ60 松永 12:30~13:30		リラックスヨーガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを動かそう45 菜月 12:30~13:15		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20		ハタヨガ50 中務 14:30~15:30				12:30
13:00															13:00
13:30			エンジョイ!スイム クロー・背泳ぎ30 13:30~14:00				イルカのように泳ごう60 吉清 13:30~14:30				のんびり練習 交替わり四泳法45 宮崎 13:30~14:15				13:30
14:00			エンジョイ!スイム 平泳ぎ・バタフライ30 14:00~14:30												14:00
14:30	横本式柔軟体操30 横本 14:30~15:00	吉清	横本式柔軟体操45 横本 14:30~15:15		SALSATION®60 中村 14:30~15:30		サウンドサークット30 倉岡 14:30~15:00		サウンドサークット30 横本 14:30~15:00		シェイプアップ エアロ60 井本 14:30~15:30				14:30
15:00	サウンドサークット30 横本 15:10~15:40														15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00	子供クラス		体育教室 (幼児) 16:30~17:30		子供クラス		子供クラス		子供クラス				この時間は プールの利用が できません		17:00
17:30	キッズダンス (初級) 17:30~18:30				キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30		キッズダンス (中級) 17:30~18:30		キッズダンス (小学生) 17:40~18:40					16:45~17:45	17:30
18:00			体育教室 (小学生) 17:40~18:40												18:00
18:30			この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません				18:30
19:00	キッズダンス (中級) 18:50~19:50				キッズダンス (アドバンス) 18:50~19:50		アロマ	ハタヨガ50 副島 19:00~19:50		サウンドサークット30 吉清 19:15~19:45		この時間は プールの利用が できません	サウンドサークット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 20:15~20:45		ZUMBA(ズンバ) 45 石川 20:15~21:00						かんたんエアロ45 渡辺 20:00~20:45						20:00
20:30			ステップアップ四泳法30 村上 20:45~21:15					のんびり練習 交替わり四泳法30 宮崎 20:45~21:15							20:30
21:00															21:00

休

館

日

…スタジオ内にて
アロマをなさいます。自由遊泳
月～土 9:00~21:30
祝 9:00~18:30

スタジオプログラム			●レッスン紹介●			
◆はじめてエアロをされる方へ（初心者）		強度	難易度			
はじめてエアロ		★	★			
かんたんエアロ		★★	★			
◆エアロに慣れてきた方へ		強度	難易度			
わくわくエアロ		★★★	★★			
◆充分慣れてきた方へ		強度	難易度			
シェイプアップエアロ		★★★★	★★★			
◆かっこよく踊りたい方へ						
ダンスでカラダを動かそう		ジャズの特徴、パレエの基礎が入った指先まできれいに使いながら踊ること、ヒップホップの特徴リズムをとり、自由に踊る事の新しい所を取ってかっこよく踊ります。				
ZUMBA(ズンバ)		スピーディーなラテン系音楽のリズムに合わせながら体を動かすダンス系エクササイズです。				
SALSATION®		様々なジャンルのダンスマスクスタイルをMIXし、楽しく踊る事で運動機能向上が目指せるダンスマスクプログラムです。				
アイソレーション		『各部位』という意味を持ち、ダンスの基礎となる身体を部位ごとに動かすボディコントロールトレーニングです。				
◆筋力アップ・ひきしめ系（さまざまな動作を取り入れ、筋力アップやシェイプアップに効果的です）						
サウンドサークット		有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行なうクラスです。 効率的に脂肪を燃焼し、エネルギー消費を高めます。				
コアトレーニング		正しい姿勢の維持に必要な体幹部分（お腹周り）を鍛えるプログラムです。				
ボール体操		バランスボールを利用して楽しくバランス能力を向上させ、全身の筋肉をひきしめます。				
◆全ての方へ（体操・健康系）						
アロマストレッチ		アロマをたきながらストレッチ体操をおこないます。心と身体の休息に効果的です。				
横本式柔軟体操		元体操選手の横本インストラクターが行う柔軟体操です。シンプルなストレッチ体操と体操選手特有な柔軟体操を行ない週末の疲れた筋肉をほぐしていきます。				
ハタヨガ		様々な流派があるヨガの源流とも言えるヨガです。 ヨガの入門編として呼吸法と身体の動きの基礎を練習します。				
リラックスヨーガ		心も身体もリラックスするためのヨガクラスです。				
はじめてのピラティス		身体の奥深くにある『コア』と呼ばれる筋肉に働きかけるピラティスの基本を習得するプログラムです。				
JSAボールエクササイズ		治療とエクササイズを融合したクラスです。ちびボールを使って、各関節をゆるめていきます。 肩こり・腰痛・膝痛などの方に特におすすめのプログラムです。				
ストレッチボール		ストレッチボールを利用して、猫背・腰痛・肩こりの改善を行います。				

プールプログラム		●レッスン紹介●
◆水中での運動が目的の方へ	温度差による新陳代謝で美肌・美顔効果。	強度
ランルン♪ウォーキング	水中での歩き方を中心に運動を行います。 足や腰に不安のある方にぜひおすすめです。	★
アクアピクス	水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かし、 脂肪燃焼・シェイプアップを目指します！	★★
ストレス発散水中バレー	陸上のバレーボールと違う水中バレーボールで、 楽しみながら自然に身体を鍛えられるレッスンです。	★★
◆泳ぎの練習が目的の方へ		水中運動は高カロリー消費。
ワンポイントレッスン45	～めさせゆくりきれいに～	★★～★★★
エンジョイ！スイム	四泳法の中から1種目を週替わり、もしくは月替わりで練習していくクラスです。	
クロール・背泳ぎ30	25m泳げるようになることを目的とした初心者向けのコースと、キレイなフォームを	
平泳ぎ・バタフライ30	目標にしながら、しっかりと泳ごむクラスに分かれて練習していきます。	
ステップアップ四泳法30	四泳法の中から1種目を週替わりで練習していくクラスです。	
Fang Fang 游ゴラ	のんびり週替わり四泳法	
クロール・背泳ぎ45	ゆっくり25m泳げるようになります。	
イルカのように泳ごう60		
がんまいましょう60		
わがまま四泳法45		
のんびり週替わり四泳法		
◆自由に運動したい方		気楽に水と友達に！
自由水泳	自由に泳いだり、歩いたりできます。	

グループエクササイズ注意事項

※目的や体力に合わせて自由にご参加ください。

※都合により担当インストラクターが変更（代行）になる場合がございます。

（事前にお知らせいたします。）

※祝日のスケジュールはその曜日の19：00以降のレッスンが休講となります。

スタジオでは…

1. レッスン開始後の参加は身体に過度の負担がかかりますので、お断りいたします。
2. スタジオへは15分前から入場できます。
3. スタジオ内はふたつのベットボトルをお持ちください。
4. タオルやシューズでの場所とりはご遠慮ください。

プールでは…

1. スイムキャップを必ずご着用ください。
2. 泳がれる時以外は、マウスシールドの着用をお願い致します。
3. 水質保全のため必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は落としてご利用ください。
4. アクセサリー、時計、メガネははずしてご利用ください。
5. コースの案内表示に従い、右側通行を原則とします。

倉敷市松島1177 TEL 086-463-1331

サンフラワースポーツクラブ