

2022年 5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		
9:00											子供クラス		9:00	
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		体育教室 (幼児)		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 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 吉清		9:15~10:15		10:00	
10:30	はじめてエアロ30 吉清 10:20~10:50	ルンバントウォーキング30 三木 10:30~11:00	ポール体操30 倉岡 10:20~10:50	ルンバントウォーキング30 太田 10:30~11:00	アロマ	ストレッチポール30 倉岡 (10名限定) 10:20~10:50	アクアピクス45 高木 10:30~11:15	アイソレーション30 中村 10:20~10:50	ルンバントウォーキング30 三木 10:30~11:00	体幹トレーニング30 吉清 10:20~10:50	ルンバントウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	体育教室 (小学生)	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	ワンポイントレッスン45 ~めざせ! 勢っくりきれいに~ 三木 11:00~11:45	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・青泳ぎ45 太田 11:00~11:45	かんたんエアロ & ストレッチ60 今滝 11:00~12:00	ストレス発散 水中パレー40 11:20~12:00	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 宮崎 11:00~11:45		10:30~11:30		11:00
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 mika 12:30~13:15		JSA ポールエクササイズ60 松永 12:30~13:30		リラックスヨガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 葉月 12:30~13:30		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20		アロマ	ハタヨガ50 中務 13:10~14:00		12:30
13:00											ステップアップ 四泳法45 村上 13:30~14:15			13:00
13:30		エンジョイ! スイム クロール・青泳ぎ30 13:30~14:00				イルカのように 泳ごう60 吉清 13:30~14:30								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		横本式柔軟体操45 横本 14:30~15:15		SALSATION@60 中村 14:30~15:30		サウンドサーキット30 倉岡 14:30~15:00		サウンドサーキット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	サウンドサーキット30 横本 15:10~15:40													15:00
15:30														15:30
16:00			子供クラス								子供クラス			16:00
16:30			体育教室 (幼児)								体育教室 (幼児)			16:30
17:00	子供クラス		体育教室 (小学生)		子供クラス		子供クラス		子供クラス		体育教室 (小学生)		この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	17:00
17:30	キッズダンス (初級)		体育教室 (小学生)		キッズダンス (初級・中級)		キッズダンス (中級)		キッズダンス (中級)		体育教室 (小学生)			17:30
18:00	キッズダンス (初級)		体育教室 (小学生)		キッズダンス (初級・中級)		キッズダンス (中級)		キッズダンス (中級)		体育教室 (小学生)			18:00
18:30	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 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30			18:30
19:00	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 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30			19:00
19:30	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 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30			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				ステップ30 副島 20:00~20:30		ステップ30 副島 20:00~20:30		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
20:30		ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10					ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10		ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10		わくわくエアロ45 渡辺 20:00~20:45			20:00
21:00							ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10		のんびり練習 交替わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10					20:30
													自由遊泳 月~土 9:00~21:30 祝 9:00~18:30	21:00

休館日

アロマ ...スタジオ内にてアロマをたきます。

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	かんたんなエアロピクスをした後にストレッチ体操を行うクラスです。	★	★
かんたんエアロ	簡単な動きを中心にしたクラスです。	★★	★

◆エアロに慣れてきた方へ		強度	難易度
わくわくエアロ	エアロに少し慣れてきた方の50～60分間のクラスです。 シンプルな動きで体力をアップします。	★★★	★★

◆充分慣れてきた方へ		強度	難易度
シェイプアップエアロ	効率よく脂肪を燃焼させるクラスです。シェイプアップに効果的です。	★★★★	★★★★

◆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、バレエの基礎が入った指先まできれいに使いしなやかに踊る事と、ヒップホップの特徴リズムをとり、自由に踊る事の良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スタイルをMIXし、楽しく踊る事で運動機能向上を目指すダンスプログラムです。
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。

◆ステップをされる方へ	
ステップ	ステップ台を使った有酸素運動で、たくさんのカロリーを消費できます。

◆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）	
サウンドサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。 効果的に脂肪を燃焼し、エネルギー消費を高めます。
体幹トレーニング	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。
リラククスヨーガ	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
ル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。	強度
ワンポイントレッスン45 ～めざせゆっくりきれいに～			★★★★★
エンジョイ！スイム クロール・背泳ぎ30 平泳ぎ・バタフライ30	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。 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		
ステップアップ四泳法 ガンガン泳ごう クロール・背泳ぎ45	目標にしながら、しっかりと泳ごうクラスに分かれて練習していきます。		
イルカのように泳ごう60 がんまりましよう60 わがまま四泳法45			
のんびり週替わり四泳法	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。 ゆったり25m泳げるように練習していきます。		

◆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以降のレッスンは休講となります。

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きのペ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、メガネははらずにご利用ください。
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
サンフローズスポーツクラブ