

2022年 7月～

サンフ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	
9:00												子供クラス	
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ			体育教室 (幼児)	
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	
10:30	はじめてエアロ30 吉清 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 三木 10:30~11:00	ポール体操30 倉岡 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 太田 10:30~11:00	ストレッチポール30 倉岡 (10名限定) 10:20~10:50	ア쿠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	ルンルントウォーキング30 三木 10:30~11:00	体幹トレーニング30 吉清 10:20~10:50	ルンルントウォーキング30 宮崎 10:30~11:00		体育教室 (小学生)	ア쿠アピクス40 高木 10:30~11:10
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00~12:00	ワンポイントレッスン45 ~ぬぎ*1ゆっくりきれいに~ 11:00~11:45 三木	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 11:00~11:45 太田	かんたんエアロ &ストレッチ60 今滝 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 宮崎 11:00~11:45			10:30~11:30	
12:00	アロマ		アロマ		アロマ	担当者選替わり 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	
12:30	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		リラククスヨーガ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	
13:00		エンジョイ!スイム クロール・青泳ぎ30 13:30~14:00	横本式柔軟体操45 横本 13:45~14:30		SALSATION@60 中村 13:45~14:45		イルカのように 泳ごう60 吉清 13:30~14:30		アロマ	サウンドサーキット30 横本 13:45~14:15	ステップアップ 四泳法45 村上 13:30~14:15		
14:00	横本式柔軟体操30 横本 13:45~14:15	エンジョイ!スイム 平泳ぎ・バタフライ30 14:00~14:30											
14:30	サウンドサーキット30 横本 14:30~15:00	吉清											シェイプアップ エアロ60 井本 14:30~15:30
15:00													
15:30													
16:00			子供クラス										
16:30			体育教室 (幼児)										
17:00	子供クラス		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 16:45~17:45	
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)		体育教室 (小学生)				
18:00	17:30~18:30		17:40~18:40		17:30~18:30		17:30~18:30		17:40~18:40				
18:30		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	キッズダンス (中級)				キッズダンス (アドバンス)		アロマ ハタヨガ50 副島 19:00~19:50		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	18:45~19:45				18:50~19:50								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				ステップ30 副島 20:00~20:30		わくわくエアロ45 渡辺 20:00~20:45				自由遊泳
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						月~土 9:00~21:30
21:00								のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10					祝 9:00~18:30

休館日