

2022年 8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	
9:00								9:00	
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ	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 吉清	10:00	
10:30	はじめてエアロ30 吉清 10:20~10:50		ポール体操30 三木 10:20~10:50		ストレッチボール30 倉岡 (10名限定) 10:20~10:50		体幹トレーニング30 三木 10:20~10:50	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!まくらりきれいに~ 11:00~11:45	かんたんエアロ45 古城 11:00~11:45	ガングン泳ごう クロール・背泳ぎ45 11:00~11:45	わくわくエアロ &ストレッチ60 今瀬 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	ルンルンウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	11:00
11:30								体育教室 (幼児) 9:15~10:15	11:30
12:00	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		12:00
12:30	はじめての ピラティス45 m i k a 12:30~13:15		JSA ポールエクササイズ60 松永 12:30~13:30	リラックスヨーガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 菜月 12:30~13:30	ハタヨガ50 光田 12:30~13:20	わくわくエアロ60 中務 12:15~13:15	12:30
13:00								ハタヨガ50 アロマ	13:00
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45~14:15	エンジョイ!スイム クロール・背泳ぎ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	ストレッチボール30 倉岡 (10名限定) 13:45~14:15	サウンドサークット30 横本 13:45~14:15	ステップアップ 四泳法60 村上 13:25~14:15	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						ハタヨガ50 アロマ	14:00
14:30	サウンドサークット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	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		体育教室 (幼児) 16:30~17:30		子供クラス		子供クラス		17:00
17:30	キッズダンス (初級)		キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30		キッズダンス (中級)		キッズダンス (小学生) 17:40~18:40		17:30
18:00	17:30~18:30								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	18:30
19:00	キッズダンス (中級)	17:45~20:30		キッズダンス (アドバンス) 18:50~19:50		ハタヨガ50 副島 19:00~19:50	サウンドサークット30 倉岡 19:15~19:45	サウンドサークット30 吉清 19:15~19:45	19:00
19:30	18:45~19:45					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		19:30
20:00	横本式柔軟体操30 横本 20:00~20:30		ZUMBA (ズンバ) 45				のんびり練習 運営わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10		20:00
20:30		この時間は プールの利用が できません	石川 20:15~21:00		この時間は プールの利用が できません	ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10			20:30
21:00			20:40~21:10				20:40~21:10		21:00

休

館

日

アロマ …スタジオ内にて
アロマをたきます。自由遊泳
月~土 9:00~21:30
祝 9:00~18:30