

2022年 8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	ボール体操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	ストレッチボール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! 帰ってききたいに~ 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・背泳ぎ45 太田 11:00~11:45	わくわくエアロ & 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				11:00
11:30														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 12:15~13:15		12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 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60 薬月 12:30~13:30		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20				12:30
13:00														13:00
13:30		エンジョイ! スイム クロール・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	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60 村上 13:30~14:30	ハタヨガ50 中務 13:25~14:15	アロマ	13:30
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	横本式柔軟体操45 横本 13:45~14:30		SALSATION@60 中村 13:45~14:45									14:00
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		14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30			子供クラス								子供クラス			16:30
17:00			体育教室 (幼児)								体育教室 (幼児)		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	子供クラス		子供クラス (幼児)		子供クラス		子供クラス		子供クラス		子供クラス (幼児)			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														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	キッズダンス (アドバンス)	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	アロマ	ハタヨガ50 副島 19:00~19:50	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	サウンドサーキット30 倉岡 19:15~19:45	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	サウンドサーキット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 20:00~20:30		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			アロマ ...スタジオ内にて アロマをたきます。 自由遊泳	20:00
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 祝 9:00~18:30	20:30
21:00									のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10				21:00	

休館日