

2023年 3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	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 太田 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 山田 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	ルンバントウォーキング30 太田 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		ア쿠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 太田 11:00～11:45	かんたんエアロ45 古城 11:00～11:45	楽しく泳ごう四泳法45 山田 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	めざましゆっくりきれい45	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		体育教室 (小学生)		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					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			わくわくエアロ60 中務 12:15～13:15		12:30
13:00														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 エンジョイ!スイム 平泳ぎ・バタフライ30 14:00～14:30 吉清	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	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	アロマ	ハタヨガ50 中務 13:25～14:15		13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:30～15:00													14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30			子供クラス											16:30
17:00			体育教室 (幼児)											17:00
17:30	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	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)		体育教室 (小学生)				体幹トレーニング30 横本 17:30～18:00	18:00
18:30			17:40～18:40						17:40～18:40					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	アロマ	この時間は プールの利用が できません	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	アロマ	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				19:00
19:30		17:45～20:30	ストレッチポール30 倉岡 (10名限定) 19:15～19:45	17:45～20:30	18:50～19:50	17:45～20:30	ハタヨガ50 副島 19:00～19:50	17:45～20:30	サウンドサーキット30 倉岡 19:15～19:45	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				ピラティス30 副島 20:00～20:30		1.3.5週目 かんたんエアロ45 2.4週目 わくわくエアロ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	のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40～21:10				月～土 9:00～21:30 祝 9:00～18:30	20:30
21:00														21:00

休

館

日