

2023年 4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 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 三木 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 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 三木 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	めざましゆっくりおれいに45 三木 11:00~11:45	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	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 12:15~13:15		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				12:30
13:00											ハタヨガ50 中務 13:25~14:15	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	ストレッチポール45 倉岡 (10名限定) 13:45~14:30	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			13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:30~15:00	エンジョイ!スイム 平泳ぎ・バタフライ30 14:00~14:30									シェイプアップ エアロ60 井本 14:30~15:30		14:00
14:30													14:30
15:00													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		16:30~17:30		子供クラス		子供クラス		子供クラス		16:30~17:30		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 (小学生)		17:40~18:40	この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	17:30
18:00	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	アロマ ストレッチポール30 倉岡 (10名限定) 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	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	キッズダンス (初級)	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45 副島 19:05~19:50	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	体幹トレーニング30 横本 17:30~18:00		18:00
18:30													18:30
19:00	サウンドサーキット30 横本 20:00~20:30		1.3.5週目 わくわくエアロ45								サウンドサーキット30 吉清 19:15~19:45		19:00
19:30			2.4週目 かんたんエアロ45										19:30
20:00													20:00
20:30		ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10	渡辺 20:00~20:45			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	渡辺 20:00~20:45				20:30
21:00													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