

2023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		9:00
9:30			アロマ				アロマ		アロマ		体育教室 (幼児)		9:30
10:00	アロマ		アロマストレッチ20 9:50～10:10 倉岡		アロマ		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 倉岡		9:15～10:15		10:00
10:30	アロマストレッチ20 10:10～10:30 木下	ルンパントウォーキング30 太田 10:30～11:00	ボール体操30 倉岡 10:20～10:50	ルンパントウォーキング30 三木 10:30～11:00		アロマストレッチ20 10:10～10:30 木下	アイソレーション30 中村 10:20～10:50	ルンパントウォーキング30 三木 10:30～11:00	体幹トレーニング30 倉岡 10:20～10:50	ルンパントウォーキング30 宮崎 10:30～11:00	体育教室 (小学生)	アクアビクス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	アクアビクス45 高木 10:30～11:15	わくわくエアロ &ストレッチ60 今滝 11:00～12:00	SALSATION@60 中村 11:00～12:00	めざせ！ゆっくりきれいに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			11:00
11:30													11:30
12:00	アロマ		アロマ		アロマ	担当者選管わり 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 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		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	ストレッチボール45 倉岡 (10名限定) 13:45～14:30	アロマ	SALSATION@60 中村 13:45～14:45	イルカのように 泳ごう60 木下 13:30～14:30	横本式柔軟体操45 横本 13:45～14:30		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													14:00
14:30	サウンドサーキット30 横本 14:30～15:00	木下											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)		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		16:30～17:30		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)		この時間は プールの利用が できません 16:45～17:45		18:00
18:30	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	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	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 18:15～18:45		18:30
19:00			ストレッチボール30 倉岡 (10名限定) 19:15～19:45						ハタヨガ45 副島 19:05～19:50		サウンドサーキット30 横本 19:15～19:45		19:00
19:30													19:30
20:00	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 2.4週目 かんたんエアロ45		ボール体操30 倉岡 20:05～20:35				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				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 選管わり四泳法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