

2025年 4月～

サンフラス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 アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50～10:10 中村		アロマ アロマストレッチ20 9:50～10:10 山西		体育教室 (幼児) 9:15～10:15			9:30
10:00	チューブトレーニング30 山西 10:20～10:50		ボール体操30 倉岡 10:20～10:50		体幹トレーニング30 山西 10:20～10:50		アイソレーション30 中村 10:20～10:50		体幹トレーニング30 倉岡 10:20～10:50					10:00
10:30		ルンバントウオーキング30 10:30～11:00		ルンバントウオーキング30 御船 10:30～11:00		アクアビクス45 高木 10:30～11:15		ルンバントウオーキング30 三木 10:30～11:00		ルンバントウオーキング30 宮崎 10:30～11:00	体育教室 (小学生) 10:30～11:30	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 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 御船 11:00～11:45	やさしい ダンスエアロ50 今滝 11:00～11:50		SALSATION@60 Mizuho 11:00～12:00	めざせ1秒くつきりきれいに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		担当者選替わり で対応いたします				ストレス発散 水中バレー40 11:20～12:00								11:30
12:00			アロマ		アロマ	担当者選替わり で対応いたします					わくわくエアロ60 中務 12:00～13:00			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 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 13:10～14:00	アロマ		13:00
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45～14:15		ストレッチボール45 倉岡 13:45～14:30	アロマ	CHOREOLOGY60 (コレオロジー60) Mizuho 13:30～14:30		横本式柔軟体操45 横本 13:45～14:30			ステップアップ 四泳法60 村上 13:30～14:30				13:30
14:00											シェイプアップ エアロ60 井本 14:15～15:15			14:00
14:30	サウンドサーキット30 横本 14:30～15:00													14:30
15:00														15:00
15:30											子供クラス 体育教室 (小学生) 15:40～16:40			15:30
16:00			子供クラス		子供クラス ダンススクール (入門) 16:15～17:00				子供クラス		この時間は プールの利用が できません 15:45～16:45			16:00
16:30			体育教室 (幼児) 16:30～17:30		5月～増設				体育教室 (幼児) 16:30～17:30					16:30
17:00	子供クラス						子供クラス							17:00
17:30	ダンススクール (初級) 17:30～18:30		体育教室 (小学生) 17:40～18:40		ダンススクール (初級・中級) 17:30～18:30		ダンススクール (初級) 17:30～18:30		体育教室 (小学生) 17:40～18:40					17:30
18:00		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		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		この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30				18:00
18:30	ダンススクール (中級) 18:45～19:45				ダンススクール (アドバンス) 18:50～19:50		ダンススクール (中級) 18:45～19:45		アロマ ハタヨガ45 副島 19:05～19:50		チューブトレーニング30 山西 18:15～18:45			18:30
19:00														19:00
19:30													アロマ …スタジオ内にて アロマをたきます。	19:30
20:00	サウンドサーキット30 横本 20:00～20:30		サウンドサーキット30 横本 20:00～20:30		1.3.5週目 ストレッチボール30 2.4週目 ボール体操30 倉岡 20:05～20:35		ストレッチボール30 倉岡 20:00～20:30		SALSATION@60 KAEDE 20:00～21:00					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	アロマ	のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40～21:10						20:30
21:00														21:00

休

館

日