

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		休 館 日	9:00				
9:30	アロマ アロマストレッチ20 9:50～10:10 津嶋		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 津嶋		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		若返り体操30 津嶋 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		10:30～11:00		10:30～11:00		アクアピクス45 高木 10:30～11:15		ランランタウオーキング30 三木 10:30～11:00		ランランタウオーキング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 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	ストレス発散 水中バレー40 11:20～12:00	SALSATION@60 Mizuho 11:00～12:00	めざせ！泳ぐりきれいに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		担当者選替わり で対応いたします				担当者選替わり で対応いたします								12:00				
12:30	はじめの 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		わくわくエアロ60 中務 12:00～13:00			12:30				
13:00														13:00				
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45～14:15				CHOREOLOGY60 (コレオロジー-60) Mizuho 13:30～14:30					ステップアップ 四泳法60 村上 13:30～14:30	ハタヨガ50 中務 13:10～14:00	アロマ		13:30				
14:00			ストレッチポール45 倉岡 13:45～14:30	アロマ			横本式柔軟体操45 横本 13:45～14:30						14:00					
14:30	サウンドサーキット30 横本 14:30～15:00										シェイプアップ エアロ60 井本 14:15～15:15		14:30					
15:00													15:00					
15:30											子供クラス		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		体育教室 (小学生) 15:40～16:40	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						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	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	体育教室 (小学生) 17:40～18:40	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	ダンススクール (初級・中級) 17:30～18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	ダンススクール (初級) 17:30～18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30	体育教室 (小学生) 17:40～18:40	この時間は プールの利用が できません 17:45～20:30			17:30					
18:00																	18:00	
18:30																若返り体操30 津嶋 18:15～18:45		18:30
19:00	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				19:00
19:30													19:30					
20:00	サウンドサーキット30 横本 20:00～20:30		横本式柔軟体操30 横本 20:00～20:30		1.3.5週目 ストレッチ*60 2.4週目 ボール体操30 倉岡 20:05～20:35		ストレッチポール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					

アロマ ……スタジオ内にて
アロマをたきます。