

2024年 4月～

サンフラススポーツクラブ 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 山西		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 山西		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	体幹トレーニング30 山西 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 10:30~11:00	ポール体操30 倉岡 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 御船 10:30~11:00	体幹トレーニング30 山西 10:20~10:50	アクアビクス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	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	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	めざましゆっくりまわい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	担当者選替わり で対応いたします	アロマ		アロマ	担当者選替わり 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					12:30	
13:00														13:00	
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45~14:15		ストレッチポール45 倉岡(10名限定) 13:45~14:30	アロマ	SALSATION@60 中村 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	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 14:30~15:30	14:00	
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00			子供クラス											16:00	
16:30			体育教室 (幼児)											16:30	
17:00	子供クラス		体育教室 (小学生)		子供クラス		子供クラス		体育教室 (幼児)				この時間は プールの利用が できません 16:45~17:45	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)		体育教室 (小学生)					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		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	18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30	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		ポール体操30 倉岡 20:05~20:35		ストレッチポール30 倉岡(10名限定) 20:00~20:30		アロマ	この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	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	19:30	
20:00														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		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

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