

2017年 10月~

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	スタジオ	プール		
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
10:30	アロマストレッチ20 10:30~10:50 倉岡	ウォーキング30 大森 10:30~11:00	アロマ ヨガ60 (癒し系) 中島 10:30~11:30	ウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	アロマストレッチ20 橋本	アクアピクス45 高木 10:30~11:15	太極拳ストレッチ20 10:30~10:50 八幡	ウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	アロマストレッチ20 10:30~10:50 別府	ウォーキング30 山田 10:30~11:00	アロマ 青竹ほくし体操30 中務 10:30~11:00				10:30	
11:00	ステップ60 光田 11:00~12:00	フォーム改善& スイムトレーニング*45 11:00~11:45 大森		やさしいクロー ル・青泳ぎ45 宮崎 11:00~11:45	かんたんエアロ45 濱田 11:00~11:45		アロマ 太極拳60 八幡 11:00~12:00	初中級 クロール・青泳ぎ30 11:00~11:30 初中級 平泳ぎバタフライ30 11:30~12:00	体幹トレーニング30 別府 11:00~11:30	キックから はじめる水泳30 11:00~11:30 かんたん四泳法30	アロマ わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アクアピクス40 11:00~11:40	アロマ ストレッチ&体幹30 藤村 11:00~11:30		11:00	
11:30																11:30
12:00			かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30		セルフ コンディショニング60 高木 12:00~13:00											12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:25~13:10		アロマ JSA ポールエクササイズ45 松永佳 12:45~13:30				ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 12:15~13:00				アロマ ハタヨガ50 中務 12:20~13:10					12:30
13:00		初中級 クロール・青泳ぎ30 13:00~13:30 初中級 平泳ぎバタフライ30 13:30~14:00 松永佑		スイム トレーニング45 杉本 13:00~13:45	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 13:15~14:00	かんたん 四泳法60 吉清 13:00~14:00										13:00
13:30	健康体操45 別府 13:20~14:05						わくわくエアロ60 藤村 13:15~14:15		いきいき 水中運動45 大塚 13:30~14:15		ステップ50 光田 13:00~13:50					13:30
14:00	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20~15:05		ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30							かんたんに踊れる バックダンス60 葉月 14:00~15:00	マスターズ トレーニング*60 村上 14:00~15:00	サウンドサーキット30 別府 13:20~13:50		フォーム改善& マスターズトレーニング*60 松永佑 13:30~14:30		14:00
14:30			わくわくエアロ60 古城 14:45~15:45		ビューティー ペルヴィス60 mika 14:15~15:15											14:30
15:00							ゆる体操60 副島 14:30~15:30									15:00
15:30	アロマストレッチ20 15:15~15:35 宮清											アロマ 腰痛体操30 吉清 15:15~15:45		サウンドオブ マッスル45 藤村 15:15~16:00		15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30	子供クラス 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 17:45~18:45		この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45	子供クラス キッズダンス (初級・中級)	この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45	子供クラス 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 17:45~18:45	子供クラス キッズダンス (小学生)	この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45				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																18:00
18:30																18:30
19:00	かんたんエアロ45 野口 19:05~19:50		わくわくエアロ45 渡辺 19:15~20:00							かんたんエアロ45 渡辺 19:05~19:50						19:00
19:30																19:30
20:00	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 20:00~20:45		サウンドオブ マッスル45 藤村 20:15~21:00		わくわくエアロ50 伊藤 20:10~21:00	フォーム改善& スイムトレーニング*45 宮崎										20:00
20:30																20:30
21:00	ピラエクササイズ30 吉清 21:05~21:35	かんたん四泳法30 松永佑 21:15~21:45			アクアピクス40 高木 21:05~21:45											21:00
21:30																21:30
22:00																22:00

アロマ ...スタジオ内にてアロマをたきます。

自由遊泳
月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~19:30