

2018年 1月~

サンフraw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														
9:30														
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 山田 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	アクアビクス45 高木 10:30~11:15	アロマ 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 岡田 10:30~11:00	アロマ 青竹ほぐし体操30 中務 10:30~11:00			
11:00	ステップ60 光田 11:00~12:00	フォーム改善& スイトレーニング*45 山田 11:00~11:45		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	初中学 クロール・青泳ぎ30 11:00~11:30	ポール体操30 別府 11:00~11:30	キックから はじめる水泳30 11:00~11:30	アロマ アクアビクス40 11:10~12:10	アロマ ストレッチ&体幹30 藤村 11:00~11:30		
11:30														
12:00			かんたんエアロ45 松永佳 11:45~12:30											
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:25~13:10													
13:00			アロマ JSA ボールエクササイズ45 松永佳 12:45~13:30											
13:30	健康体操45 別府 13:20~14:05	初中学 クロール・青泳ぎ30 13:00~13:30		スイト レーニング45 松永佑 13:00~13:45										
14:00														
14:30	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20~15:05	初中学 平泳ぎバタフライ30 13:30~14:00												
15:00			ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30											
15:30	アロマ ストレッチ20 15:15~15:35 吉清													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	子供クラス													
18:00	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										
18:30														
19:00	かんたんエアロ45 野口 19:05~19:50													
19:30			わくわくエアロ45 渡辺 19:15~20:00											
20:00	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 20:00~20:45													
20:30			サウンドオブ マッスル45 藤村 20:15~21:00											
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												
21:30														
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

担当者選替わり！
館内案内表をご覧下さい。

この時間は
プールの利用が
できません
16:45~17:45

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

この時間は
プールの利用が
できません
17:45~18:45