

2018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	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 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 大森 10:30~11:00	アロマストレッチ20 10:30~10:50 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 岡田 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 宮崎 10:30~11:00	アロマ 青竹ぼくじ体操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 山田 11:00~11:45		やさしいクロー ・青泳ぎ45 大森 11:00~11:45	わくわくエアロ60 濱田 11:00~12:00	水中 レクリエーション40 吉清 11:20~12:00	アロマ 太極拳60 八幡 11:00~12:00	初中級 クロー・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	わくわくエアロ60 中務 11:10~12:10	アクアビクス40	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													12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:25~13:10															12:30
13:00			アロマ JSA ポールエクササイズ45 松永佳 12:45~13:30													13:00
13:30	健康体操45 別府 13:20~14:05	初中級 クロー・青泳ぎ30 13:30~14:00		スイム トレーニング45 松永佑 13:00~13:45												13:30
14:00		初中級 平泳ぎ・バタフライ30 14:00~14:30	ダンスエアロ45 野口 13:45~14:30			ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 13:15~14:00										14:00
14:30	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20~15:05	松永佑														14:30
15:00			わくわくエアロ60 古城 14:45~15:45													15:00
15:30	アロマストレッチ20 15:15~15:35 吉清															15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00	子供クラス															17:00
17:30	キッズダンス (初級)															17:30
18:00		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												18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	サウンドサーキット30 別府 19:15~19:45		わくわくエアロ45 渡辺 19:15~20:00													19:30
20:00																20:00
20:30	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													20:30
21:00	とことん腹筋30 吉清 21:05~21:35	かんたん四泳法30 松永佑 21:15~21:45		アクアビクス40 高木 21:05~21:45												21:00
21:30			シェイプアップ エアロ50 野口 21:15~22:05													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