

2018年 7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 杉本 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 横本	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 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& スイトレーニング45 11:00~11:45 杉本		やさしいクロー ル・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	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 平泳ぎパタフライ30 11:30~12:00 岡田	ボール体操30 別府 11:00~11:30	キックから はじめる水泳30 11:00~11:30 かんたん四泳法30 11:30~12:00 宮崎	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	ストレッチ&体幹30 吉清 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				横本式柔軟体操45 横本 12:15~13:00		ダンスでカラダを 動かそう45 葉月 12:15~13:00				リラククスヨーガ60 河田 11:45~12:45	アロマ ハタヨガ50 中務 12:20~13:10				12:30
13:00			JSA ボールエクササイズ45 松永佳 12:45~13:30			ちよつとがんばる										13:00
13:30	健康体操45 別府 13:20~14:05	初中級 クロール・青泳ぎ30 13:30~14:00 初中級 平泳ぎパタフライ30 14:00~14:30 松永佑		スイト レーニング45 松永佑 13:00~13:45	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 13:15~14:00	四泳法60 吉清 13:00~14:00	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	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	13:30
14:00	サウンドオブ マッスル45 別府 14:20~15:05															14:00
14:30																14:30
15:00																15:00
15:30	アロマストレッチ20 15:15~15:35 宮清															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															17:30
18:00	キッズダンス (初級) 17:30~18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45		この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45	キッズダンス (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 17:45~18:45	キッズダンス (中級) 17:30~18:30	この時間は プールの利用が できません 17:45~18:45	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	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															19:30
20:00																20:00
20:30	ZUMBA(ズンバ) 45 尾崎 20:00~20:45															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														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