

2018年 10月~

サンフ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 アロマストレッチ20 10:30~10:50 横本	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 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 青竹ほぐし体操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 杉本 11:00~11:45		やさしいクロール ・背泳ぎ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	初中级 クロール・背泳ぎ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 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		アロマ JSA ポールエクササイズ55 松永佳 12:40~13:35		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 菜月 12:15~13:00				アロマ リラックスヨーガ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				スイム トレーニング45 松永佑 13:00~13:45		ちょっとがんばる 四泳法60 吉清 13:00~14:00					ステップ50 光田 13:00~13:50					13:00
13:30	健康体操45 別府 13:20~14:05	初中级 クロール・背泳ぎ30 13:30~14:00			ZUMBA(ズンバ)45 尾崎 13:15~14:00		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			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	初中级 平泳ぎバタフライ30 14:00~14:30									かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 14:00~15:00	マスターズ トレーニング60 村上 14:00~15:00	シェイプアップ エアロ60 井本 14:00~15:00	シェイプアップ エアロ60		14:00
14:30					アロマ ビューティー ペルヴィス60 mika 14:15~15:15											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				子供クラス		子供クラス									17:00
17:30	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 17:45~18:45		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)	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)	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							17:30
18:00																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		サウンドサーキット30 藤村 19:30~20:00		サウンドオブ マッスル45 別府 19:15~20:00				かんたんエアロ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		わくわくエアロ50 藤村 20:10~21:00		フォーム改善45 村上 20:45~21:30		ZUMBA(ズンバ)45 尾崎 20:15~21:00		ステップ50 高木 20:15~21:05		1,3,5週 体幹トレーニング30 別府19:30~20:00 2,4週 シェイプアップエアロ60 濱田19:30~20:30	ちょっとがんばる 四泳法45 村上 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	かんたんに踊れる バックダンス60 菜月 21:10~22:10				かんたん四泳法30 村上 21:15~21:45		横本式柔軟体操30 横本 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

この時間は
プールの利用が
できません
16:45~17:45

担当者交替わり!
館内案内表をご覧
下さい。

担当者交替わり!
館内案内表をご覧
下さい。