

2025年 1月~

サンフローズスポーツクラブ 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	
9:00											子供クラス		9:00
9:30	アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		アロマ		体育教室 (幼児)		9:30
10:00	アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマストレッチ20 9:50~10:10 中村		アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		9:15~10:15		10:00
10:30	チューブトレーニング30 山西 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 10:30~11:00	ポール体操30 倉岡 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 御船 10:30~11:00	体幹トレーニング30 山西 10:20~10:50	アクアビクス45 高木 10:30~11:15	アイソレーション30 中村 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 三木 10:30~11:00	体幹トレーニング30 倉岡 10:20~10:50	ルンパントウォーキング30 宮崎 10:30~11:00	体育教室 (小学生)	アクアビクス40 高木 10:30~11:10	10:30
11:00	わくわくエアロ60 光田 11:00~12:00	ワンポイントレッスン45	かんたんエアロ45 古城 11:00~11:45	楽しく泳ごう四泳法45 御船 11:00~11:45	やさしい ダンスエアロ50 今滝 11:00~11:50	ストレス発散 水中パレー40 11:20~12:00	SALSATION@60 中村 11:00~12:00	めざましゆっくりまわい45 三木 11:00~11:45	かんたんエアロ60 渡辺 11:00~12:00	わがまま四泳法45 宮崎 11:00~11:45	10:30~11:30		11:00
11:30		担当者選替わり で対応いたします											11:30
12:00	アロマ		アロマ		アロマ	担当者選替わり で対応いたします			アロマ		わくわくエアロ60 中務 12:15~13:15		12:00
12:30	はじめての ピラティス45 mika 12:30~13:15		JSA ポールエクササイズ60 松永 12:30~13:30		リラックスヨーガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 葉月 12:30~13:30		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20				12:30
13:00													13:00
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45~14:15		ストレッチポール45 倉岡 13:45~14:30	アロマ	CHOREOLOGY60 (コレオロジー)60 中村 13:30~14:30		横本式柔軟体操45 横本 13:45~14:30			ステップアップ 四泳法60 村上 13:30~14:30	ハタヨガ50 中務 13:25~14:15	アロマ	13:30
14:00	サウンドサーキット30 横本 14:30~15:00										シェイプアップ エアロ60 井本 14:30~15:30		14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00			子供クラス										16:00
16:30			体育教室 (幼児)										16:30
17:00	子供クラス		16:30~17:30		子供クラス		子供クラス		子供クラス		16:30~17:30		17:00
17:30	キッズダンス (初級)		体育教室 (小学生)		キッズダンス (初級・中級)		キッズダンス (中級)		体育教室 (小学生)		17:40~18:40		17:30
18:00	17:30~18:30		17:40~18:40		17:30~18:30		17:30~18:30		17:40~18:40		体幹トレーニング30 山西 18:15~18:45		18:00
18:30	この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		この時間は プールの利用が できません		18:30
19:00	キッズダンス (中級)	17:45~20:30		キッズダンス (アドバンス)	18:50~19:50	17:45~20:30	18:45~19:45	17:45~20:30	アロマ	ハタヨガ45 副島 19:05~19:50	17:45~20:30		19:00
19:30	18:45~19:45												19:30
20:00	サウンドサーキット30 横本 20:00~20:30		サウンドサーキット30 横本 20:00~20:30		ポール体操30 倉岡 20:05~20:35		ストレッチポール30 倉岡 20:00~20:30			SALSATION@60 かえで 20:00~21:00			20:00
20:30		ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10				ステップアップ四泳法30 村上 20:40~21:10	アロマ	のんびり練習 選替わり四泳法30 宮崎 20:40~21:10					20:30
21:00													21:00

休館日

アロマ ...スタジオ内にてアロマをたきます。
自由遊泳
月~土 9:00~21:30
祝 9:00~18:30