

2024年 10月~

サンフラススポーツクラブ 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 アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		アロマ アロマストレッチ20 9:50~10:10 中村		アロマ アロマストレッチ20 9:50~10:10 山西		体育教室 (幼児) 9:15~10:15		9:30
10:00	体幹トレーニング30 山西 10:20~10:50		ボール体操30 倉岡 10:20~10:50		体幹トレーニング30 山西 10:20~10:50		アイソレーション30 中村 10:20~10:50		体幹トレーニング30 倉岡 10:20~10:50				10:00
10:30		ルンルンウォーキング30 10:30~11:00		ルンルンウォーキング30 御船 10:30~11:00		アクアビクス45 高木 10:30~11:15		ルンルンウォーキング30 三木 10:30~11:00		ルンルンウォーキング30 倉岡 10:30~11:00	体育教室 (小学生) 10:30~11:30	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 11:00~11:45	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		SALSATION@60 中村 11:00~12:00	めざせ!ゆっくりきれいに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			11:00
11:30													11:30
12:00	アロマ	担当者交替わり で対応いたします	アロマ		アロマ	担当者交替わり で対応いたします			アロマ				12:00
12:30	初めての ピラティス45 mika 12:30~13:15		JSA ボールエクササイズ60 松永 12:30~13:30		リラックスヨガ45 河田 12:30~13:15		ダンスでカラダを 動かそう60 菜月 12:30~13:30		ハタヨガ50 光田 12:30~13:20		わくわくエアロ60 中務 12:15~13:15		12:30
13:00													13:00
13:30	横本式柔軟体操30 横本 13:45~14:15		ストレッチボール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													14:00
14:30	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		14:30
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) 16:30~17:30										16:30
17:00	子供クラス				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) 17:30~18:30		体育教室 (小学生) 17:40~18:40		キッズダンス (初級・中級) 17:30~18:30		キッズダンス (中級) 17:30~18:30		体育教室 (小学生) 17:40~18:40				17:30
18:00													18:00
18:30		この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30		この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30		この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30		この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30		この時間は プールの利用が できません 17:45~20:30	体幹トレーニング30 山西 18:15~18:45		18:30
19:00					キッズダンス (アドバンス) 18:50~19:50		キッズダンス (初級) 18:45~19:45		アロマ ハタヨガ45 副島 19:05~19:50				19:00
19:30													19:30
20:00	サウンドサーキット30 横本 20:00~20:30		1.3.5週目 わくわくエアロ45 2.4週目 かんたんエアロ45 渡辺 20:00~20:45		ボール体操30 倉岡 20:05~20:35	アロマ	ストレッチボール30 倉岡 20:00~20:30		1.3.5週目 かんたんエアロ45 2.4週目 わくわくエアロ45 渡辺 20:00~20:45				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		のんびり練習 週替わり四泳法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