タイムテーブル2023.10月

ウィンわかばスポーツクラブ

	日	月				火				水				木				金				土			
		プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン
9:00		9時30分開館																							
10:00				ポールストレッチ 10:00～10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10～11:00	正課 10:00～12:00		朝ヨガ 10:00～10:45 Mamie		正課 10:00～12:00	成人指導 10:00～10:50	かんたんエアロ 10:00～10:45 藤本	オリエンテーション 10:10～11:00	正課の場合 10:00～12:00 ベビーの場合 11:00～11:40	成人指導 10:00～10:50	ポールストレッチ 10:00～10:45 Mamie		成人指導 10:00～10:50		バランスコーディネーション 10:00～10:45 芝田	オリエンテーション 10:10～11:00	選手 7:00～9:00		ハタヨガ 10:00～10:45 chieko	
11:00				朝ヨガ 11:00～11:45 Mamie				エナジーフローヨガ 11:00～11:45 Mamie				ルーシーダットン 11:00～11:45 藤本				エナジーフローヨガ 11:00～11:45 Mamie		正課 10:00～12:00		ベーシックエアロ 11:00～11:45 芝田		幼児・学童 9:40～10:40		やさしいハタフローヨガ 11:00～11:45 chieko	
12:00				リズムエアロ 12:15～13:00 Hitomi				リンパヨガ 12:00～12:45 Tomoyo				たおるエクササイズ 12:00～12:45 和泉				ゆるい筋トレ 12:00～12:45 藤本				女性のためのヨガ 12:00～12:45 chieko			成人指導 10:45～11:35		
13:00				骨盤エクササイズ 13:15～14:00 Hitomi			成人指導 12:50～13:40	エンジョイヨガ 13:00～13:45 Tomoyo			アクアビクス 13:20～13:50	ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙEX 13:00～13:45 和泉				ストレッチ 13:00～13:45 藤本				骨いきいきヨガ 13:00～13:45 chieko					
14:00						キッズ 14:20～15:00																			
15:00		幼児 15:10～16:10				幼児 15:10～16:10	バレエ教室 15:10～16:10			幼児 15:10～16:10				幼児 15:10～16:10	バレエ教室 15:10～16:10	チア・キッズダンス 合同 15:10～16:10		幼児 15:10～16:10	バレエ教室 15:10～16:10			幼児・学童 15:30～16:30			
16:00																									
17:00		学童 16:30～17:30				学童 16:30～17:30				学童 16:30～17:30	空手教室 16:30～17:30			学童 16:30～17:30		キッズダンス 学童 16:30～17:30		学童 16:30～17:30				選手 16:30～17:30			
18:00		学童 17:30～18:30				学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00			学童 17:30～18:30	空手教室 17:30～19:00			学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00	チアダンス 学童 17:30～18:30		学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00						
19:00						選手 18:30～20:00	バレエ教室 19:00～20:30			選手 18:30～20:00		ベーシックエアロ 19:00～19:45 芝田		選手 18:30～20:00	バレエ教室 19:00～20:30	バランスコーディネーション 19:00～19:45 芝田		選手 18:30～20:00	バレエ教室 19:00～20:30						
20:00																									
21:00																									
22:00																									

月曜日
フィットネス18時00分閉館

火～金は20時30分閉館

各クラスの定員は15名となります。

土曜日
フィットネス18時00分閉館