

# タイムテーブル2024.7月

ウイ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			朝ヨガ 10:00~10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10~11:00			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			正課 10:00~12:00	成人指導 10:00~10:50	ポールストレッチ 10:00~10:45 Mamie			バランスコーディネーション 10:00~10:45 芝田	幼児・学童 9:40~10:40			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				正課 10:00~12:00		ルーシーダットン 11:00~11:45 藤本			正課 10:00~12:00		エナジーフロー ヨガ 11:00~11:45 Mamie			ベーシック エアロ 11:00~11:45 芝田	成人指導 10:40~11:30			やさしい ハタフローヨガ 11:00~11:45 chieko	オリエンテーション 10:45~11:45			
12:00			リズムエアロ 12:00~12:45 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					ボディメイク トレーニング 12:00~12:45 小沼			女性のためのヨガ 12:00~12:45 chieko	幼児・学童 振替 11:40~12:40							
13:00			骨盤エクササイズ 13:00~13:45 Hitomi				エンジョイヨガ 13:00~13:45 Tomoyo					成人指導 12:50~13:40	バランスホールEX 13:00~13:45 和泉								青いきいきヨガ 13:00~13:45 chieko								
14:00			太極拳 14:00~14:45 山本				太極拳 14:00~14:45 山本					キッズ 14:20~15:00																	
15:00																													
16:00	幼児 15:10~16:10						バレエ教室 15:10~16:10	キッズダンス 15:10~16:10				幼児 15:10~16:10	空手教室 15:10~16:10					チアダンス 15:10~16:10			幼児 15:10~16:10	バレエ教室 15:10~16:10					幼児・学童 補講 14:30~15:15		
17:00	学童 16:30~17:30											学童 16:30~17:30									学童 16:30~17:30							幼児・学童 15:30~16:30	
18:00												学童 16:30~17:30									学童 16:30~17:30							選手 16:30~18:00	
19:00	月曜日 フィットネス18時00分閉館											学童 17:30~18:30									学童 17:30~18:30								
20:00															選手 18:30~20:00									選手 18:30~20:00					
21:00	火～金は20時30分閉館																												
22:00	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

月曜日  
フィットネス18時00分閉館