

# タイムテーブル2024.9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			かんたんエアロ 10:00~10:45 藤本			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					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			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					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																		
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			バレエ教室 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		
17:00	学童 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					
18:00												学童 17:30~18:30				チアダンス 学童 17:30~18:30				学童 17:30~18:30					
19:00	月曜日 フィットネス18時00分閉館																				土曜日 フィットネス18時00分閉館				
20:00															選手 18:30~20:00				ベーシック エアロ 19:00~19:45 芝田						
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。																								