

タイムテーブル2024.10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時30分開館																								
9:00																									
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	オリエンテーション 10:45~11:45	
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		
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			成人指導 12:50~13:40	エンジョイヨガ 13:00~13:45 Tomoyo				アクアピクス 13:15~14:00			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	キッズ 14:20~15:00			太極拳 14:00~14:45 山本																		
15:00																									
16:00	幼児 15:10~16:10				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					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		幼児・学童 補講 14:30~15:15				
17:00	学童 16:30~17:30		スタジオ開放 15:00~17:30		学童 16:30~17:30				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		スタジオ開放 14:00~20:00					
18:00					学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	スタジオ開放 16:30~20:00		学童 17:30~18:30					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	月曜日 フィットネス18時00分閉館				選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30			選手 18:30~20:00				選手 18:30~20:00			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		土曜日 フィットネス18時00分閉館				
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。																								