

タイムテーブル2024.12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 | | | ボールストレッチ 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 | | | ボールストレッチ 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 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 | | | | アコアピクス 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 14:30~15:15 | |
| 17:00 | | | スタジオ開放 15:00~17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 幼児・学童 15:30~16:30 |
| 18:00 | 学童 16:30~17:30 | | | | 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 | | | | | | | | 選手 16:30~18:00 |
| 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 | バレエ教室 17:30~19:00 | スタジオ開放 16:30~20:00 | | 選手 18:30~20:00 | | | | | | 選手 18:30~20:00 | バレエ教室 17:30~19:00 | チアダンス 学童 17:30~18:30 | | | | | | 選手 18:30~20:00 | バレエ教室 17:30~19:00 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |