

タイムテーブル2025.1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	正課 10:00~12:00		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		正課の場合 10:00~12:00 ベビーの場合 10:00~10:40	成人指導 10:00~10:50	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		成人指導 12:50~13:40		エンジョイヨガ 13:00~13:45 Tomoyo					アコアピクス 13:15~14:00						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	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	幼児・学童 15:30~16:30				
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		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 19:00~20:30			選手 18:30~20:00				選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30			選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30						
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。																							