

タイムテーブル2022.4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 10:00~10:30 Mamie	オリエンテーション 10:10~11:00			ボールストレッチ 10:00~10:30 Mamie	オリエンテーション 10:10~11:00			かんたんエアロ 10:00~10:30 藤本			朝ヨガ 10:00~10:30 Mamie			バランスコーディネーション 10:00~10:30 芝田			Jr 9:40~10:40	成人指導 9:45~10:35	チアダンス 9:30~10:30		ハタヨガ ベーシック 10:00~10:30 chieko				
11:00	正課 9:30~12:30		ヨガ 11:00~11:30 Mamie		正課 9:30~12:30		ヨガ 11:00~11:30 Mamie		正課 9:30~12:30		ヨガ 11:00~11:30 藤本	オリエンテーション 11:10~12:10		リンパヨガ 11:00~11:30 Mamie			ベーシックエアロ 11:00~11:30 芝田			Jr 10:45~11:45		チアダンス 10:45~11:45		ハタヨガ 11:00~11:30 chieko	オリエンテーション 10:45~11:45			
12:00			骨いきいきヨガ 12:00~12:30 chieko				リンパヨガ 12:00~12:30 Tomoyo				たおるエクササイズ 12:00~12:30 和泉			ゆるい筋トレ 12:00~12:30 藤本			骨いきいきヨガ 12:00~12:30 chieko							ジョイビート 12:00~12:30				
13:00			女性のためのヨガ 13:00~13:30 chieko		成人指導 12:50~13:40		エンジョイヨガ 13:00~13:30 Tomoyo				ピラティス 13:00~13:30 和泉		キッズ 13:20~14:00				ストレッチ 13:00~13:30 藤本							ジョイビート 13:00~13:30				
14:00	幼児 14:00~15:00				幼児 14:00~15:00				幼児 14:00~15:00				幼児 14:00~15:00							幼児 14:00~15:00								
15:00	幼児 15:00~16:00				幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	ジョイビート 15:00~15:30		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	ジョイビート 15:00~15:30									
16:00																				Jr 15:30~16:30								
17:00	学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30							学童 16:30~17:30								
18:00	月曜日 フィットネス18時00分閉館				学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ストリートヒップホップ 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	空手教室 17:30~19:00			学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ストリートヒップホップ 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00						土曜日 フィットネス18時00分閉館				
19:00					選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30	ジョイビート 19:00~19:30		選手 18:30~20:00			選手 18:30~20:00		ベーシックエアロ 19:00~19:30 芝田		選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30	バランスコーディネーション 19:00~19:30 芝田		選手 18:30~20:00	バレエ教室 19:00~20:30	体幹トレーニング 19:00~19:30 natsumi						
20:00																												
21:00	火~金は20時30分閉館																											
22:00	各クラスの定員は8名となります。																											