

総合型地域スポーツクラブ ウィルドゥ 週間スケジュール

火				水				木				金				土					
2階スタジオ	講座室	3階スタジオ	他施設	2階スタジオ	講座室	3階スタジオ	他施設	2階スタジオ	講座室	3階スタジオ	他施設	2階スタジオ	講座室	3階スタジオ	他施設	2階スタジオ	講座室	3階スタジオ	他施設		
9			9:00~11:30	9				9			9:00~11:30	9				9			9:00~11:30		
10	10:00~11:00 ヨガ ストレッチ (10時クラス)	10:00~12:00 書道 初級から 上級まで 火曜	グラウンド ゴルフ (予備日)	10	10:00~11:00 リフレッシュ ヨーガ (10時クラス)	10:00~12:00 やりたい事 を見つける 書道教室 水曜	10:00~10:50 ゆったり 太極拳 ~準備・基礎~ 月3回	10	10:15~11:15 シェイプ エアロ	10:00~12:00 楽しい イラスト 教室	10:00~11:00 コアフルネス ヨガ 月3回	10	10:00~11:00 リラククスヨガ 金曜	10:00~12:00 書道 初級から 上級まで 金曜	10:00~10:50 陳式太極拳 ~基本功・ 套路~ 月3回	10	10:00~11:00 骨盤ビューティ エクササイズ	10:00~12:00 子ども 将棋 教室 1・3週	10:00~11:00 笑い と貯筋 運動 1・3週	グラウンド ゴルフ	
11	11:15~12:15 ヨガ ストレッチ (11時クラス)	11:30~12:30 バレエ ピラティス 火曜・昼	旧戸尾小 グラウンド	11	11:15~12:15 リフレッシュ ヨーガ (11時クラス)	11:00~12:00 制定太極拳 ~基本功・ 套路~ 月3回		11	11:30~13:00 1・3週 ストレッチ体操 &レクリエー ションダンス 木曜	11:00~13:00 フラ ワー アレン ジメン ト	11:15~12:15 アロマフロ ー ヨガ 月3回	11	11:15~12:15 リフレッシュ エアロ	11:00~12:30 太極拳 (森岡クラス)		11	11:15~12:00 Men's エクササイズ			旧戸尾小 グラウンド	
12	12:30~13:30 楽しくシェイプ &ストレッチ			12	12:30~14:30 フラダンス (大宅クラス)	13:00~15:00 書道 初級から 上級まで 水曜	13:00~13:50 ZUMBA GOLD	13	13:15~14:15 YogaTriangl ヨーガ トライ アングル	13:00~15:00 やりたい事 を見つける 書道教室 木曜	14:00~15:00 整体 ウォーキング 月3回	12	12:30~13:15 バランスコー ディネーション	13:00~14:30 美文字に なろう ボールペン字	13:30~14:30 健康ダンス (社交ダンス) 初級 月3回	13	12:30 ~ 13:30 スト レッチ ポール エクサ イズ 1・3 週	12:00 ~ 14:00 透明 水彩画 教室 1・3週			
14	14:00~15:00 リラククスヨガ 火曜			14	14:30~16:00 ストレッチ体操 &レクリエー ションダンス 水曜			14	14:30~15:30 ビューティ・ ベルヴィス		14:30~16:00 スマイル コーラス 月3回	14	14:30~16:30 健康体操+ フレイル予防 金曜	14:30~16:30 楽しく書道 初級から上級 まで	15:00~16:00 健康ダンス (社交ダンス) 経験者 月3回	14	14:00~15:00 SALSATION 土曜 (月3回)	14:00~15:20 歌って脳トレ UTAKURA® 月3回	14:00~16:00 スポーツ吹矢		
15	15:40~16:40 美ラインヨガ			15	16:00~18:30 子どもから 大人まで 書道教室 水曜日			15			16:00~18:30 子どもから 大人まで 書道教室 木曜日	15					15:30~17:00 脳トレピアノ® 月3回	16:00~17:00 尺八を 愉しむ会 月3回			
16				16	17:00~18:00 ジュニア 総合 体育		16:00~17:30 ジュニア 総合 体育	16				16	16:45~17:35 バレエクラス ベビー	17:00~18:00 ティンブリッ シュ英会話 小学生			16:30~18:00 ジュニア陸上	17:00~18:00 卓球教室 小学生 (初心者コース)			
17	17:30~18:30 ティンブリッ シュ英会話 フリーカンパ セッション(火)	17:15~18:45 バレエクラス 週2回コース		17	17:15~18:15 ジュニアダンス 月3回		17:00~18:00 フット サル 旧戸尾小 体育館	17			17:30~19:00 弓道	17	17:40~18:40 バレエクラス ビギナー	18:00~19:00 ティンブリッ シュ英会話 フリーカンパ セッション(金)	18:00~19:00 ギター教室 ①			17:00 ~ 18:30 フラ ダンス (永田) 1・3週	18:00~19:00 卓球教室 中学生 (部活応援 コース)		
18				18	18:45~19:45 大人の HIPHOP			18	18:30~19:30 骨盤調整 ヨーガ 月3回		19:00~20:00 アロマ セラピ ー 教室 2・4週	18	18:45~19:45 バレエクラス ジュニア	19:00~20:00 韓国語会話	19:00~20:00 ギター教室 ②						
19	19:00~20:15 スローヨーガ	20:00~21:00 英会話		19	19:40~20:40 リラククスヨガ 水曜	20:00~21:00 SALSATION		19	19:40~20:40 生活ヨーガ			19	19:45~21:00 バレエクラス アドバンス	20:00~21:00 韓国語入門			19:00 ~ 20:30 フラ ダンス (齊藤) 2・4週				
20				20				20				20									