

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) 旧戸尾小 グラウンド	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	10:00～11:00 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 リラックスヨガ 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 ～ 11:00 笑い と 貯筋 運動 1・3週	10	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	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 フラ ワー アレ ン ジ メ ン ト	11:00 ～ 13:00 11:15～12:15	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		11	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	12	13:15～14:15 YogaTriangl ヨガ 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		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		12:30 ～ 13:30 ヘー レッチ ボール エクサ サイズ 1・3週	12:00 ～ 14:00 透明 水彩画 教室 1・3週		12		
13				13				13	14:30～15:30 ビューティ・ ベルヴィス	14:00～15:00 整 体 ウォーキング 月3回		13	13:30～14:30 健康体操＋ フレイル予防 金曜	13:30～14:30 健康ダンス (社交ダンス) 初級 月3回	13:00～14:00 楽しい コーラス♪	13	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	13	
14	14:00～15:00 リラックスヨガ 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		旧戸尾小体育館	14			14:30～16:00 スマイル コーラス 月3回	14		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		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	14	
15	15:40～16:40 美ラインヨガ			15				15			旧戸尾小体育館	15				15				15	
16				16		16:00～18:30 子どもから 大人まで 書道教室 水曜日		16	16:00～18:30 子どもから 大人まで 書道教室 木曜日			16	16:45～17:35 バレエクラス ベビー	17:00～18:00 ティンギリッ シュ英会話 小学生		16:30～18:00 ジュニア陸上	17:00 ～ 18:30 フラ ダンス (永田) 1・3週	17:00～18:00 卓球教室 小学生 (初心者コース)		16	
17		17:30～18:30 ティンギリッ 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 県立武道館弓道場	17	17:40～18:40 バレエクラス ビギナー	18:00～19:00 ティンギリッ 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				18:00～19:00 卓球教室 中学生 (部活応援 コース)	17	
18				18			18:45～19:45 大人の HIPHOP 月3回	18	18:30～19:30 骨盤調整 ヨガ 月3回	19:00 ～ 20:00 アロマ テラピ -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	18	19:00 ～ 20:30 フラ ダンス (齊藤) 2・4週			18	
19	19:00～20:15 スローヨガ		19:00～20:00 バレエ ピラティス スタンディング ワークス	19	19:40～20:40 リラックスヨガ 水曜		バドミントン 祇園中体育館	19	19:40～20:40 生活ヨガ			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				19	
20		20:00～21:00 英 会 話		20			SALSATION	20				20				20				20	
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		
火				水				木				金				土					