タイムテーブル2020.9月

ウィンわかばスポーツクラブ

日

11時00分開館

	プール	Bスタジオ	マシン
9:00			
10:00			
11:00			オリエンテーション 11:00～12:00
12:00		ジョイビート 12:00～12:30	
13:00		ジョイビート 13:00～13:30	
14:00			
15:00		ジョイビート 15:00～15:30	
16:00		ジョイビート 16:00～16:30	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日
17時00分閉館

月

9時30分開館

火

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00					
10:00	キッズ 10:00～10:40 ベビー 10:50～11:30		ポールストレッチ 10:00～10:30 Mamie 期間限定		オリエンテーション 10:10～11:00
11:00			ヨガ 11:00～11:30 Mamie 期間限定		
12:00	中上級 12:50～13:40		ジョイビート 12:30～13:00		
13:00					
14:00	幼児 14:00～15:00				
15:00	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		
16:00	学童 16:30～17:30			キッズダンス 16:00～17:00	
17:00	学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00	キッズダンス 17:30～18:30		
18:00	選手 18:40～20:10				
19:00		バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート 19:00～19:30		
20:00					
21:00					
22:00					

水

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	貸切利用 9:30～13:00				
10:00			ポールストレッチ 10:00～10:30 藤本		
11:00			ヨガ 11:00～11:30 藤本		オリエンテーション 11:10～12:10
12:00			タオルエクササイズ 12:00～12:30 和泉		
13:00	中上級 13:00～13:50		リンパストレッチ 13:00～13:30 和泉		
14:00	幼児 14:00～15:00				
15:00	幼児 15:00～16:00		ジョイビート 15:00～15:30		
16:00	学童 16:30～17:30				
17:00	学童 17:30～18:30	空手教室 17:30～19:00			
18:00	選手 18:40～20:10				
19:00			バランスコーディネーション 19:00～19:30 芝田		
20:00					
21:00					
22:00					

木

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	初中上級 9:45～10:35				
10:00	ベビー 10:50～11:30		朝ヨガ 10:00～10:30 Mamie		
11:00			リンパヨガ 11:00～11:30 Mamie		
12:00			ゆるい筋トレ 12:00～12:30 藤本		
13:00	キッズ 13:20～14:00		ストレッチ 13:00～13:30 藤本		
14:00	幼児 14:00～15:00				
15:00	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		
16:00	学童 16:30～17:30				
17:00	学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～18:30	キッズダンス 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00	
18:00	選手 18:40～20:10				
19:00		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		
20:00					
21:00					
22:00					

金

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	貸切利用 9:30～13:00				
10:00			バランスコーディネーション 10:00～10:30 芝田		
11:00			バランスコーディネーション 11:00～11:30 芝田		
12:00			ポールピラティス 12:00～12:30 君嶋 NEW		
13:00			ヨガ 13:00～13:30 君嶋 NEW		
14:00	幼児 14:00～15:00				
15:00	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	学童 16:30～17:30				
17:00	学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～18:30		バレエ教室 17:15～18:45	
18:00	選手 18:40～20:10		ジョイビート 18:30～19:00		
19:00		バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート 19:30～20:00		
20:00					
21:00					
22:00					

土

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン
9:00	Jr 9:40～10:40			
10:00	Jr 10:50～11:50		ヨガ 10:30～11:00 藤田	オリエンテーション 10:45～11:45
11:00				
12:00				
13:00			ジョイビート 13:00～13:30	
14:00	育成 14:00～15:30		ジョイビート 14:00～14:30	
15:00	Jr 15:30～16:30		ジョイビート 15:00～15:30	
16:00	Jr 16:30～17:30			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

土曜日
フィットネス18時00分閉館

平日は20時30分閉館

各クラスの定員は６名となります。 2Fトレジムフロントにて開始45分前から先着順に整理券を配布します。ＪＢ内容につきましてはスタッフとご相談ください。