レッスンタイムテーブル2021.2月

ウィンわかばスポーツクラブ

9時30分開館

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。

日

11時00分開館

日曜日
17時00分閉館

	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 林	
13:00		ジョイビート 13:00〜13:30 林	
14:00		ジョイビート 14:00〜14:30 林	
15:00		ジョイビート 15:00〜15:30 林	
16:00		ジョイビート 16:00〜16:30 林	
17:00			

月

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		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	ベビー 10:50 〜 11:30		ヨガ 11:00〜11:30 Mamie	期間限定	
12:00	中上級 12:50 〜 13:40		リンパヨガ 12:00〜12:30 Tomoyo		
13:00			エンジョイヨガ 13:00〜13:30 Tomoyo		
14:00	幼児 14:00 〜 15:00		ジョイビート 14:00〜14:30		
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 〜 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					

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			かんたんエアロ 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		ピラティス 13:00〜13:30 和泉		
14:00	幼児 14:00 〜 15:00		ジョイビート 14:00〜14:30		
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			ベーシック エアロ 19:00〜19:30 芝田		
20:00					

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		ジョイビート 14:00〜14:30		
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					

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			ベーシック エアロ 11:00〜11:30 芝田		
12:00			ポールピラティス 12:00〜12:30 君嶋		
13:00			ヨガ 13:00〜13:30 君嶋		
14:00	幼児 14:00 〜 15:00		ジョイビート 14:00〜14:30		
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		体幹トレーニング 18:30〜19:00 natsumi		
19:00		バレエ教室 19:00 〜 20:30	FUNウォーク 19:30〜20:00 natsumi		
20:00					

土

土曜日
フィットネス18時00分閉館

	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	マシン
9:00	初中上 級 9:45 〜 10:35	Jr 9:40 〜10:40			
10:00		Jr 10:50〜 11:50		ハタヨガ ベーシック 10:00〜10:30 chieko	オリエン テーション 10:45 〜 11:45
11:00				ハタヨガ 11:00〜11:30 chieko	
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	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 林	
16:00	Jr 16:30 〜 17:30				
17:00					

21:00

22:00