

タイムテーブル2021.4月

ウィ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					正課 9:30~12:30		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	正課 9:30~12:30	成人指導 10:00~10:50	かんたんエアロ 10:00~10:30 藤本	成人指導 10:00~10:50	正課 9:30~12:30		朝ヨガ 10:00~10:30 Mamie	成人指導 10:00~10:50	バランスコーディネーション 10:00~10:30 芝田	Jr 8:40~10:40	成人指導 9:45~10:35	ハタヨガ ベーシック 10:00~10:30 chieko						
11:00							ヨガ 11:00~11:30 Mamie				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 10:50~11:50	マンツーマン レッスン 11:00~12:00	ハタヨガ ベーシック 11:00~11:30 chieko	オリエンテーション 10:45~11:45					
12:00	13時開館						リンパヨガ 12:00~12:30 Tomoyo				タオルエクササイズ 12:00~12:30 和泉				ゆるい筋トレ 12:00~12:30 藤本		ボールピラティス 12:00~12:30 君嶋		マンツーマン レッスン 12:00~13:00	ジョイビート 12:00~12:30						
13:00					成人指導 12:50~13:40		エンジョイヨガ 13:00~13:30 Tomoyo		キッズ 13:20~14:00 アタビクス 13:20~13:30		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		ヨガ 13:00~13:30 君嶋			ジョイビート 13:00~13:30						
14:00	キッズ 13:20~14:00				ベビー 13:20~14:00		ジョイビート 14:00~14:30		幼児 14:00~15:00		ジョイビート 14:00~14:30		幼児 14:00~15:00		ジョイビート 14:00~14:30		ジョイビート 14:00~14:30				ジョイビート 14:00~14:30					
15:00	幼児 14:00~15:00				幼児 14:00~15:00		ジョイビート 15:00~15:30		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~18:00	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	キッズダンス 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	ジョイビート 15:00~15:30					
16:00	幼児 15:00~16:00				幼児 15:00~16:00		ジョイビート 16:00~16:30		学童 16:30~17:30		キッズダンス 16:30~17:30		学童 16:30~17:30						Jr 15:30~16:30							
17:00	学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30		ジョイビート 17:30~18:30		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		学童 17:30~18:30		キッズダンス 17:30~18:30		ジョイビート 18:00~18:30		学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ジョイビート 18:00~18:30					
18:00	学童 17:30~18:30				学童 17:30~18:30		ジョイビート 18:00~18:30		学童 18:30~19:00	空手教室 17:30~19:00		学童 18:30~19:00		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		ジョイビート 18:00~18:30		学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ジョイビート 18:00~18:30				
19:00	選手 18:30~20:00				選手 18:40~20:10		ジョイビート 19:00~19:30		選手 18:40~20:10	バレエ教室 18:00~20:30		選手 18:40~20:10		選手 18:40~20:10	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		ジョイビート 19:00~19:30		選手 18:40~20:10	バレエ教室 19:00~20:30	ジョイビート 19:00~19:30				
20:00							ジョイビート 19:00~19:30																			
21:00	平日は20時30分閉館																									
22:00	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。J B内容につきましてはスタッフとご相談ください。																									
																			土曜日 フィットネス18時00分閉館							