

タイムテーブル2021.7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	正課 9:30~12:30		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								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				たおむエクササイズ 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 13:30~13:50				ピラティス 13:00~13:30 和泉				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 15:00~16:00	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	ジョイビート 15:00~15:30	キッズダンス 15:00~16:00			ジョイビート 15:00~15:30	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				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				学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30								Jr 16:30~17:30					
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 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~18:00	キッズダンス 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	空手教室 17:30~19:00	ジョイビート 18:00~18:30	キッズダンス 17:30~18:30			ジョイビート 18:00~18:30	バレエ教室 17:30~19:00		体幹トレーニング 18:30~19:00 natsumi				
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		ベーシック エアロ 18:00~19:30 芝田				ジョイビート 19:00~19:30	バレエ教室 18:00~20:30						
20:00																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	バレエ教室 19:00~20:30		FUNウォーク 19:30~20:00 natsumi				
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					