

タイムテーブル2021.9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 9:40~10:40	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				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				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				キッズ 13:20~14:00	アタビクス 13:30~13:50																	
15:00	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		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										
16:00	幼児 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 15:00~18:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~18:00	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 15:00~18:00		ジョイビート 15:00~15:30										
17:00	学童 16:30~17:30		ジョイビート 16:00~16:30		学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30						Jr 15:30~16:30								
18:00	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 17:30~19:00	キッズダンス 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	空手教室 17:30~19:00			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										
19:00	選手 18:30~20:00		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	ジョイビート 19:00~19:30		選手 18:40~20:10		ベーシックエアロ 18:00~19:30 芝田		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		体幹トレーニング 18:30~19:00 natsumi								
20:00																											
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						