タイムテーブル2021.1月

ウィンわかばスポーツクラブ

	日			月	火					水					木					金					土			
	プール	Bスタジオ	マシン		プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	G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					キッズ 10:00～10:40		ボールストレッチ 10:00～10:30 Mamie	期間限定	オリエンテーション 10:10～11:00	貸切利用 9:30～13:00		かんたんエアロ 10:00～10:30 藤本			初中上級 9:45～10:35		朝ヨガ 10:00～10:30 Mamie			貸切利用 9:30～13:00		バランスコーディネーション 10:00～10:30 芝田			初中上級 9:45～10:35	Jr 9:40～10:40	ハタヨガベーシック 10:00～10:30 chieko	
11:00	11時00分開館		オリエンテーション 11:00～12:00		ベビー 10:50～11:30		ヨガ 11:00～11:30 Mamie	期間限定				ヨガ 11:00～11:30 藤本		オリエンテーション 11:10～12:10	ベビー 10:50～11:30		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	ハタヨガ 11:00～11:30 chieko	オリエンテーション 10:45～11:45
12:00		ジョイビート 12:00～12:30					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					
13:00		ジョイビート 13:00～13:30			中上級 12:50～13:40		エンジョイヨガ 13:00～13:30 Tomoyo			中上級 13:00～13:50		ピラティス 13:00～13:30 和泉	内容変更		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					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			育成 14:00～15:30		ジョイビート 14:00～14:30	
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		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			Jr 15:30～16:30		ジョイビート 15:00～15:30	
16:00		ジョイビート 16:00～16:30																										
17:00	日曜日 17時00分閉館				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	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 17:30～18:30	キッズダンス 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～19:00		学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～18:30		バレエ教室 17:15～18:45					
19:00					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10		ベーシックエアロ 19:00～19:30 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			選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	体幹トレーニング 18:30～19:00 natsumi			土曜日 フィットネス18時00分閉館			
20:00						バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート 19:00～19:30															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。ＪＢ内容につきましてはスタッフとご相談ください。