

タイムテーブル2021.11月

ウイ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							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			かんたんエアロ 10:00~10:30 藤本			朝ヨガ 10:00~10:30 Mamie					バランスコーディネーション 10:00~10:30 芝田				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				ハタヨガ 11:00~11:30 chieko	オリエンテーション 10:45~11:45	
12:00							リンパヨガ 12:00~12:30 Tomoyo				たおるエクササイズ 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				ジョイビート 12:00~12:30		
13:00	13時開館													エンジョイヨガ 13:00~13:30 Tomoyo										ジョイビート 13:00~13:30	
14:00																									
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00																									
21:00	平日は20時30分閉館																								
22:00	各クラスの定員は8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