

タイムテーブル2021.12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																								
14:00																									
15:00			ジョイビート 14:00~14:30						エンジョイ 幼児 14:00~15:00					エンジョイ 幼児 14:00~15:00					エンジョイ 幼児 14:00~15:00						
16:00			ジョイビート 15:00~15:30		エンジョイ 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				バレエ教室 15:00~16:00	ジョイビート 15:00~15:30			バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00			バレエ教室 15:00~16:00				ジョイビート 15:00~15:30		
17:00			ジョイビート 16:00~16:30		エンジョイ 学童 16:30~15:00				エンジョイ 学童 16:30~15:00					エンジョイ 学童 16:30~15:00					エンジョイ 学童 16:30~15:00						
18:00			ジョイビート 18:00~18:30		選手育成 17:30~19:00	バレエ教室 17:30~19:00	キッズダンス 17:30~18:30		選手育成 17:30~19:00	空手教室 17:30~19:00				選手育成 17:30~19:00	バレエ教室 17:30~19:00	キッズダンス 17:30~18:30			選手育成 17:30~19:00	バレエ教室 17:30~19:00					
19:00			ジョイビート 19:00~19:30				ジョイビート 19:00~19:30									ベーシックエアロ 19:00~19:30 芝田									
20:00						バレエ教室 19:00~20:30									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							体幹トレーニング 19:00~19:30 natsumi		
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