タイムテーブル2022.6月

ウィンわかばスポーツクラブ

月

プール

- 正課 9:30〜12:30
- 幼児 15:00〜16:00
- 学童 16:30〜17:30
- 学童 17:30〜18:30

Aスタジオ

Bスタジオ

- ポールストレッチ 10:00〜10:30 Mamie
- 朝ヨガ 11:00〜11:30 Mamie
- ジョイビート 12:00〜12:30
- ジョイビート 13:00〜13:30

マシン

- オリエンテーション 10:10〜11:00

月曜日
フィットネス18時00分閉館

火

プール

- 正課 9:30〜12:30
- 成人指導 12:50〜13:40
- キッズ 14:00〜14:40
- 幼児 15:00〜16:00
- 学童 16:30〜17:30
- 学童 17:30〜18:30
- 選手 18:30〜20:00

Aスタジオ

- バレエ教室 15:00〜16:00
- バレエ教室 17:30〜19:00
- バレエ教室 19:00〜20:30

Bスタジオ

- 朝ヨガ 10:00〜10:30 Mamie
- エナジーフローヨガ 11:00〜11:30 Mamie
- リンパヨガ 12:00〜12:30 Tomoyo
- エンジョイヨガ 13:00〜13:30 Tomoyo
- キッズダンス 15:00〜16:00
- ストリートヒップホップ 17:30〜18:30
- ジョイビート 19:00〜19:30

マシン

- オリエンテーション 10:10〜11:00

水

プール

- 正課 9:30〜12:30
- 成人指導 10:00〜10:50
- アクアビクス 13:20〜13:50
- 幼児 15:00〜16:00
- 学童 16:30〜17:30
- 学童 17:30〜18:30
- 選手 18:30〜20:00

Aスタジオ

- バレエ教室 15:00〜16:00
- 空手教室 17:30〜19:00

Bスタジオ

- かんたんエアロ 10:00〜10:30 藤本
- ヨガ 11:00〜11:30 藤本
- たおるエクササイズ 12:00〜12:30 和泉
- ピラティス 13:00〜13:30 和泉
- ジョイビート 15:00〜15:30
- ベーシックエアロ 19:00〜19:30 芝田

マシン

- オリエンテーション 11:10〜12:10

木

プール

- 正課の場合 9:30〜12:30
- ベビーの場合 10:00〜10:40
- 成人指導 10:00〜10:50
- 幼児 15:00〜16:00
- 学童 16:30〜17:30
- 学童 17:30〜18:30
- 選手 18:30〜20:00

Aスタジオ

- バレエ教室 15:00〜16:00
- バレエ教室 17:30〜19:00
- バレエ教室 19:00〜20:30

Bスタジオ

- ポールストレッチ 10:00〜10:30 Mamie
- エナジーフローヨガ 11:00〜11:30 Mamie
- ゆるい筋トレ 12:00〜12:30 藤本
- ストレッチ 13:00〜13:30 藤本
- キッズダンス 15:00〜16:00
- ストリートヒップホップ 17:30〜18:30
- バランスコーディネーション 19:00〜19:30 芝田

マシン

金

プール

- 正課 9:30〜12:30
- 成人指導 10:00〜10:50
- 幼児 15:00〜16:00
- 学童 16:30〜17:30
- 学童 17:30〜18:30
- 選手 18:30〜20:00

Aスタジオ

- バレエ教室 15:00〜16:00
- バレエ教室 17:30〜19:00
- バレエ教室 19:00〜20:30

Bスタジオ

- バランスコーディネーション 10:00〜10:30 芝田
- ベーシックエアロ 11:00〜11:30 芝田
- 骨いきいきヨガ 12:00〜12:30 chieko
- 女性のためのヨガ 13:00〜13:30 chieko
- ジョイビート 15:00〜15:30
- 体幹トレーニング 19:00〜19:30 natsumi
- FUNウォーク 19:30〜20:00 natsumi

マシン

土

プール

- Jr 9:40〜10:40
- 成人指導 9:45〜10:35
- Jr 15:30〜16:30
- 選手 16:30〜17:30

Aスタジオ

- チアダンス 9:30〜10:30
- チアダンス 10:45〜11:45

Bスタジオ

- ハタヨガ ベーシック 10:00〜10:30 chieko
- ハタヨガ 11:00〜11:30 chieko
- ジョイビート 12:00〜12:30
- ジョイビート 13:00〜13:30

マシン

- オリエンテーション 10:45〜11:45

土曜日
フィットネス18時00分閉館

9時30分開館

火〜金は20時30分閉館

各クラスの定員は15名となります。