タイムテーブル（H29.4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分開館です。																							
10:00	日曜日は、11時00分開館です。		オリエンテーション 11:00～12:00		貸切利用 9:30～13:00		初心者 エアロ 10:00～10:40 奥村		オリエンテーション 10:10～11:10	初中上級 9:45～10:35		エンジョイエアロ 10:00～10:45 藤本		オリエンテーション 10:10～12:10	初中上級 9:45～10:35		ジョイビート 脚トレ 10:00～10:30 鼻中		オリエンテーション 10:00～11:00	貸切利用 9:30～13:00		フロースタイルヨガ 10:35～11:05 Reiko			中上級 9:45～10:35	Jr 9:40～10:40	ジョイビートストレッチ 10:15～10:35 三浦	
11:00							ボールストレッチ 10:50～11:10 奥村			エンジョイアクア 10:35～11:05		ボールストレッチ 11:00～11:20 藤本			ペビー・キッズ 10:50～11:30		DANCE IT OUT 10:40～11:25 Anne					骨盤EX 11:15～12:00 Reiko				Jr 10:50～11:50	筋トレ部 10:45～11:15 三浦	オリエンテーション 10:45～11:45
12:00		ジョイビート からだほぐし 12:00～12:30					ステップUP ステップ 11:20～12:05 奥村					癒しのヨガ 11:30～12:15 藤本					ピラティス 11:35～12:20 久保田					かんたんエアロ 12:10～12:40 Reiko			ペビー・キッズ 11:50～12:30			
13:00		ピラティス 13:00～13:45 久保田			中上級 12:50～13:40		ビューティーヨガ 12:20～13:05 TOMOYO					ジョイビート コアエクササイズ 12:40～13:10 清水			キッズ 13:20～14:00		筋力トレーニング 12:30～13:15 藤本					リラックスヨガ 12:50～13:35 Reiko						
14:00					幼児 14:00～15:00					幼児 14:00～15:00					幼児 14:00～15:00		ジョイビート ストレッチ 13:30～14:00 鼻内			幼児 14:00～15:00					育成 14:00～15:30			
15:00		ジョイビート おたのしみ 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	キッズダンス 14:30～15:30		幼児 15:00～16:00					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 14:30～15:30		幼児 15:00～16:00	バレエ教室 15:00～16:00		バレエ教室 14:30～15:30					ヨガ 14:45～15:30 久保田	
16:00																									Jr 15:30～16:30			
17:00					学童 16:30～17:30			キッズダンス 17:00～18:00		学童 16:30～17:30					学童 16:30～17:30			バレエ教室 17:00～18:30		学童 16:30～17:30			バレエ教室 17:00～18:00			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		筋トレ部 18:15～18:45 三浦	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				学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～18:30								
19:00	日曜日は、18時00分閉館です。 ※お楽しみレッスンは、各週で変わります。館内表示にてご確認下さい。				選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート 脚トレ 19:00～19:30 會澤			選手 18:40～20:10		からだほぐし 18:45～19:15 松崎			選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	からだほぐし 18:45～19:15 松崎			選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート ストレッチ 18:35～19:05 川崎			選手 18:00～20:15		グループトレーニング 18:30～19:30	
20:00							ボール EX 19:40～20:00 久保田					ジョイビート コンバット 19:30～20:00 會澤					ヨガ 19:25～20:10 和泉					ジョイビート エアロビクス 19:15～20:00 會澤						
21:00					水中 流水マシン 20:30～21:00 會澤		リラックスヨガ 20:10～20:55 久保田					リフレッシュヨガ 20:10～20:55 TOMOYO			水中ウォーク 20:20～20:50		バランスコーディネーション 20:20～20:50 芝田					ベーシックヨガ 20:10～20:55 TOMOYO						
22:00																												

平日は、22時00分閉館です。

土曜日は、20時30分閉館です。