タイムテーブル（2019.9月）

ウィンわかばスポーツクラブ

日曜

	プール	Bスタジオ	マシン
9:00			
10:00	11時00分開館		
11:00			オリエンテーション 11:00～12:00
12:00		ジョイビート からだほぐし 12:00～12:30	
13:00		ピラティス 13:00～13:45 久保田	
14:00		ジョイビート お楽しみ 14:00～14:30	
15:00		ジョイビート お楽しみ 15:30～16:00	
16:00	日曜日 18時00分閉館 ※お楽しみレッスン 隔週で変わります		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

月曜

9時30分開館

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
10:00	貸切利用 9:30～12:50		初心者エアロ 10:00～10:40 奥村		オリエンテーション 10:10～11:00
11:00			ボールストレッチ 10:50～11:10 奥村		
12:00			ステップUP ステップ 11:20～12:05 奥村		
13:00	中上級 12:50～13:40		ビューティーヨガ 12:20～13:05 TOMOYO		
14:00	幼児 14:00～15:00		ジョイビート 格闘エクササイズ 14:00～14:30		
15:00	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		
16:00				キッズダンス 16:00～17:00	
17:00	学童 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		
19:00	選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	元気UP体操 18:40～19:25 和泉		
20:00			ボールEX 19:35～19:55 久保田		
21:00			ピラティス 20:05～20:50 久保田		
22:00					

火曜

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	9時30分開館				
10:00	初中上級 9:45～10:35		エンジョイエアロ 10:00～10:45 藤本		
11:00	エンジョイアクア 10:35～11:05 芝田		ボールストレッチ 11:00～11:20 藤本		オリエンテーション 11:10～12:10
12:00			癒しのヨガ 11:30～12:15 藤本		
13:00			ボールEX 12:30～13:15 和泉		
14:00	幼児 14:00～15:00		ボディメイクEX 13:25～14:10 和泉		
15:00	幼児 15:00～16:00		ジョイビート お楽しみ 15:00～15:30		
16:00					
17:00	学童 16:30～17:30				
18:00	学童 17:30～18:30	空手教室 17:30～19:00			
19:00	選手 18:40～20:10		ジョイビート からだほぐし 18:40～19:10 川崎		
20:00			初級エアロ 19:15～20:00 芝田		
21:00			リフレッシュヨガ 20:10～20:55 TOMOYO		
22:00					

水曜

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	9時30分開館				
10:00	初中上級 9:45～10:35		朝ヨガ 9:45～10:30 Mamie		
11:00	ベビー・キッズ 10:50～11:30		ジャズダンス 10:40～11:25 久保田		
12:00			ピラティス 11:35～12:20 久保田		
13:00			筋力トレーニング 12:30～13:15 藤本		
14:00	キッズ 13:20～14:00		ジョイビート コアエクササイズ 14:00～14:30		
15:00	幼児 14:00～15:00				
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		
17:00	学童 16:30～17:30				
18:00	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	
19:00	選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	ジョイビート 18:40～19:10 スタッフ	時間拡大	
20:00	エンジョイアクア 20:20～20:50 芝田		バランスコーディネーション 19:15～20:00 芝田		
21:00			ジョイビート 20:10～20:55 スタッフ		
22:00					

木曜

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00	9時30分開館				
10:00	貸切利用 9:30～13:00		フロースタイルヨガ 10:00～10:30 Reiko		
11:00			骨盤EX 10:40～11:25 Reiko		
12:00			かんたんエアロ 11:35～12:05 Reiko		
13:00			リラックスヨガ 12:20～13:05 Reiko		
14:00	幼児 14:00～15:00		ジョイビート お楽しみ 14:00～14:30		
15:00	幼児 15:00～16:00	バレエ教室 15:00～16:00	ジョイビート お楽しみ 15:00～15:30 林		
16:00					
17:00	学童 16:30～17:30			バレエ教室 17:15～18:45	
18:00	学童 17:30～18:30	バレエ教室 17:30～18:30			
19:00	選手 18:40～20:10	バレエ教室 19:00～20:30	ピラティス 18:40～19:25 和泉		
20:00			ストレッチポール 19:30～20:00 和泉		
21:00			ベーシックヨガ 20:10～20:55 TOMOYO		
22:00					

金曜

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	マシン
9:00					
10:00	中上級 9:45～10:35	Jr 9:40～10:40			
11:00		Jr 10:50～11:50	ヨガ 10:30～11:15 藤田		オリエンテーション 10:45～11:45
12:00	ベビー・キッズ 11:50～12:30		ジョイビート 脳トレ 11:30～12:00		
13:00			ジョイビート ストレッチ 13:00～13:30 曽澤		
14:00	育成 14:00～15:30		ジョイビート お楽しみ 14:00～14:30 林		
15:00	Jr 15:30～16:30		ヨガ 14:45～15:30 久保田		
16:00	Jr 16:30～17:30		ジョイビート お楽しみ 15:45～16:15 林		
17:00					
18:00	選手 18:00～20:00				
19:00					
20:00					
21:00	土曜日 20時30分閉館				
22:00					

土曜

平日は21時30分閉館