

ウィンわかばスポーツクラブタイムテーブル2022.8月

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	正課 9:30 ~12:30		ボールストレッチ 10:00~10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10 ~11:00			朝ヨガ 10:00~10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10 ~11:00			正課 9:30 ~12:30	成人指導 10:00 ~10:50		かんたんエアロ 10:00~10:45 藤本	正課 9:30 ~12:30	成人指導 10:00 ~10:50		ボールストレッチ 10:00~10:45 Mamie	正課 9:30 ~12:30	成人指導 10:00 ~10:50		バランスコーディネーション 10:00~10:45 芝田	Jr 9:40 ~10:40	成人指導 9:45 ~10:35	チアダンス 9:30~10:30	ハタヨガ ベーシック 10:00~10:45 chieko	オリエンテーション 10:45 ~11:45	
11:00				朝ヨガ 11:00~11:45 Mamie			エナジーフロー ヨガ 11:00~11:45 Mamie			正課 9:30 ~12:30			成人指導 10:00 ~10:50		ヨガ 11:00~11:45 藤本	正課 9:30 ~12:30			エナジーフロー ヨガ 11:00~11:45 Mamie	正課 9:30 ~12:30			ベーシック エアロ 11:00~11:45 芝田		チアダンス 10:45~11:45	ハタヨガ 11:00~11:45 chieko		
12:00				ジョイビート 12:00~12:30			リンパヨガ 12:00~12:45 Tomoyo			正課 9:30 ~12:30			成人指導 12:50 ~13:40		たおるエクササイズ 12:00~12:45 和泉	正課 9:30 ~12:30			ゆるい筋トレ 12:00~12:45 藤本	正課 9:30 ~12:30			女性のためのヨガ 12:00~12:45 chieko			ジョイビート 12:00~12:30		
13:00				ジョイビート 13:00~13:30			エンジョイヨガ 13:00~13:45 Tomoyo			正課 9:30 ~12:30	アクアピクス 13:20~13:50			ピラティス 13:00~13:45 和泉	正課 9:30 ~12:30				ストレッチ 13:00~13:45 藤本	正課 9:30 ~12:30			骨いききヨガ 13:00~13:45 chieko			ジョイビート 13:00~13:30		
14:00				キッズ 14:00 ~14:40					正課 9:30 ~12:30					ジョイビート 15:00~15:30	正課 9:30 ~12:30					正課 9:30 ~12:30								
15:00	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		幼児 15:00 ~16:00		バレエ教室 15:00 ~16:00		ジョイビート 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	幼児 15:00 ~16:00		バレエ教室 15:00~16:00		ジョイビート 15:00~15:30	Jr 15:30 ~16:30				
16:00									学童 16:30 ~17:30					学童 16:30 ~17:30					学童 16:30 ~17:30					選手 16:30 ~17:30				
17:00	学童 16:30 ~17:30			学童 16:30 ~17:30					学童 16:30 ~17:30					学童 16:30 ~17:30					学童 16:30 ~17:30					選手 16:30 ~17:30				
18:00	学童 17:30 ~18:30			学童 17:30 ~18:30		バレエ教室 17:30 ~19:00	ストリート ヒップホップ 17:30~18:30		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 17:30~19:00		ストリート ヒップホップ 17:30~18:30	学童 17:30 ~18:30		バレエ教室 17:30~18:00							
19:00	月曜日 フィットネス18時00分閉館																											
20:00				選手 18:30 ~20:00		バレエ教室 19:00 ~20:30	ジョイビート 19:00~19:30		選手 18:30 ~20:00					選手 18:30 ~20:00		バレエ教室 19:00 ~20:30		ベーシック エアロ 19:00~19:45 芝田	選手 18:30 ~20:00		バレエ教室 19:00 ~20:30							
21:00	火~金は20時30分閉館																											
22:00	各クラスの定員は15名となります。																											