

タイムテーブル(H28.10月～)

ウイ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	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																				
9:00	9時30分開館です。																																																				
10:00	日曜日は、 11時00分開館です。			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 10:00～11:00					フロースタイルヨガ 10:35～11:05 Reiko					中上級 9:45～10:35					ボールEX 10:15～10:35									
11:00									ボールストレッチ 10:50～11:10					エンジョイアкуп 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					ベビーキッズ 10:50～11:30					ジョイビート 10:10～10:40 福田					Jr 9:40～10:40					オリエンテーション 10:45～11:45									
12:00	ジョイビート 脳トレ 12:00～12:30			中上級 12:50～13:40					ステップUP ステップ 11:20～12:05 奥村					ジョイビート 自由参加型 11:00～11:45					オリエンテーション 11:00～12:00					ジョイビート 自由参加型 11:00～11:45					Jr 10:50～11:50					筋トレ部 10:45～11:15																			
13:00									ピラティス 13:00～13:45 久保田					ビューティーヨガ 12:20～13:05 TOMOYO					産みのヨガ 11:30～12:15 藤本					筋力トレーニング 12:30～13:15 藤本					骨盤EX 11:15～12:00 Reiko					ベビーキッズ 11:50～12:30																			
14:00	ジョイビート おたのしみ 15:00～15:30			幼児 14:00～15:00					ジョイビート 梅田エクササイズ 14:15～14:45 山本					キッズダンス 14:30～15:30					キッズ 13:20～14:00					かんたんエアロ 12:10～12:40 Reiko					リラクゼーション 12:50～13:35 Reiko					育成 14:00～15:30																			
15:00									幼児 15:00～16:00					パレエ教室 15:00～16:00					キッズダンス 15:00～16:00					幼児 14:00～15:00					パレエ教室 14:30～15:30					キッズダンス 15:00～16:00					パレエ教室 14:30～15:30					ヨガ 14:45～15:30 久保田									
16:00	日曜日は、 18時00分開館です。 ※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。			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					学童 16:30～17:30					学童 16:30～17:30					学童 16:30～17:30					学童 16:30～17:30														
17:00				学童 17:30～18:30					パレエ教室 17:30～19:00					キッズダンス 17:30～18:30					学童 17:30～18:30					学童 17:30～18:30					学童 17:30～18:30					学童 17:30～18:30					学童 17:30～18:30					学童 17:30～18:30									
18:00	筋トレ部 18:15～18:45 三浦			選手 18:40～20:10					ジョイビート 脳トレ 19:00～19:30 白井					空手教室 17:30～19:00					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10									
19:00				パレエ教室 19:00～20:30					ジョイビート コンパット 19:30～20:00 伊藤					からだほぐし 18:45～19:15 西村					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10					選手 18:40～20:10									
20:00	水中ダンベル 20:30～21:00 伊藤			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 西村					パレエ教室 19:00～20:30					からだほぐし 19:00～19:30 西村					筋トレ部 19:40～20:10 石井					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦				
21:00				パレエ教室 19:00～20:30					ジョイビート エアロビクス 19:15～20:00 會澤					水中ウォーク 20:20～20:50 西村					パレエ教室 19:00～20:30					からだほぐし 19:00～19:30 西村					筋トレ部 19:40～20:10 石井					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦					選手 18:00～18:30 三浦				
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。																																																					