

2019年 1月～

ビクトリア週間レッスン表

TEL099-272-0082

入館時間 9:55	月 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			火 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			水 (プール)	木 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			金 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			土 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			日 (スタジオ1)						
10:15 S 10:30	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)			休館日	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)			フリー開放									
10:40 S 11:35	エアロ&インスパイリングエクササイズ (米澤)	ボールエクササイズ (益森)	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) ☺ 30分	エアロビクス (ペーシック) (山口) ☺	10:40~11:20 マットサイエンス (野入) ☺ 40分	フリー開放		エアロビクス & チビボール (天瀬) ☺	ピラティス (竹本) ☺	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) ☺ 30分	ピラティス (山口) ☺	フリー開放			エアロビクス (大久保) ☺	らくらく健康体操 (米澤) ☺	10:40~11:10 水中運動 (スタッフ) ☺ 30分	10:30~11:15 かんたんボクシングエアロ or かんたん筋コン (スタッフ) 45分 ☺					
11:50 S 12:45	ピラティス (ペーシック) (益森) ☺	11:50~12:35 フィットネスフラ (米澤) ☺ 45分	フリー開放			10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 40分		エアロビクス (コンビネーション) (上野) ☺	11:50~12:20 ストレッチボール (スタッフ) ☺ 30分	フリー開放			エアロビクス (ファットバーナー) (松木) ☺	11:50~12:30 リカバリー体操 (松崎) ☺	ZUMBA (米澤)	フリー開放			11:30~12:25 ヨーガ (橋元) ☺				
13:00 S 13:30	アダージョ (野入) ☺ 30分	フリー開放			13:00~13:45 #コアリズム (松木) 45分 ☺	フリー開放		ボクシングエアロ or ZUMBA (スタッフ) 30分 ☺	フリー開放			かんたん バランス筋トレ (スタッフ) 30分 ☺	フリー開放			13:00 幼児ダンス 13:55	フリー開放			※日曜日は プールがフリー開放となります。			
13:45 S 14:40	ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 鏡	フリー開放			14:00~14:55 ZUMBA (松木)	フリー開放		太極拳 (田畑) ☺	14:10~14:40 健トレ (スタッフ) 30分 ☺	フリー開放			14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) ☺	フリー開放			14:05 Jrダンス 低学年 15:00	フリー開放			14:00~14:40 ピラティス (山口) 40分		
14:30 S 15:25	14:30~15:25 幼児身体作り教室 (スタジオ1・2)			フリー開放				14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用	14:50~15:30 ピラプラス (山口) ☺ 40分	フリー開放			14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用	フリー開放			15:10 Jrダンス 高学年 16:05	フリー開放					
15:30 S 16:25	フリー開放			フリー開放				フリー開放	フリー開放			フリー開放	フリー開放			15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用	フリー開放			※日祝祭日の 営業時間は 10:00~18:00 となります。			
16:30 S 17:25	フリー開放			フリー開放				水泳A ※全コース使用	水泳A	フリー開放			水泳A ※2コース使用	フリー開放			水泳A ※全コース使用	フリー開放			※ペアレントコース・アフタヌーンコースの会員様は、14:00~18:00の利用となります。		
17:30 S 18:25	Jr身体作り教室	フリー開放			水泳B ※全コース使用	水泳B		フリー開放			水泳B ※全コース使用	フリー開放			17:30~18:25 太極拳 (田畑)	フリー開放			16:15 育成ダンス 17:45	フリー開放			その他のコースの会員様は、 <u>オールタイム</u> で利用可能です。
18:40 S 19:10	かんたん筋コン (スタッフ) ☺ 30分	フリー開放			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) ☺ 45分	18:45~19:15 みんなで腹筋 (スタッフ) 30分		フリー開放			リラックスホール (スタッフ) ☺ 30分	フリー開放			アダージョ (米澤) ☺ 30分	フリー開放			18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分	フリー開放			※祝祭日もレッスンを 行います。(随時お知らせ 致します。 ※ はアロマを ぐゆらせながらのク ラスです。
19:20 S 20:15	エアロビクス (初級) (野入) ☺	フリー開放			19:35~20:30 ZUMBA (米澤)	フリー開放			ジャズ ヒップホップ (RIO)	フリー開放			ダンスエアロ (米澤) ☺	フリー開放			18:55~19:50 ピラティス (山口)	フリー開放					
20:25 S 21:20	ピラティス (山口) ☺	フリー開放			20:40~21:10 ボール&ストレッチ (スタッフ) ☺ 30分	フリー開放			20:25~20:55 お楽しみレッスン (スタッフ) ☺ 30分	フリー開放			ヨーガ (橋元) ☺	フリー開放			その他のレッスン 10名	フリー開放					

フリー開放

フリー開放

第2スタジオの定員
フィットネスフラ 15名
ストレッチボール 11名
マットサイエンス 15名
らくらく健康体操 20名
その他のレッスン 10名