

2019年 7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 10:30	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)		フリー開放	休館日	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)						
10:40 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 アクアピクス (大久保)	エアロピクス (ベーシック) (山口)	10:40~11:20 マットサイエンス (野入)	フリー開放		エアロピクス & チビボール (天瀬)	ピラティス (竹本)	10:50~11:20 アクアピクス (大久保)	ピラティス (山口)	10:40~11:10 腰痛・膝痛 予防体操 (野入)	エアロピクス (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)	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)	
11:50 12:45	ピラティス (ベーシック) (益森)	11:50~12:35 フィットネスフラ (米澤)		ヨーガ (橋元)		10:50~11:30 Let'sスイム (稲田)		エアロピクス (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)		エアロピクス (ファットバーナー) (松木)	11:50~12:30 リハビリ体操 (松崎)	ZUMBA (米澤)			11:30~12:25 ヨーガ (橋元)	
13:00 13:30	アダージョ (野入)			13:00~13:45 #コアリズム (松木)		フリー開放		ボクシングエアロ or ZUMBA (スタッフ)			かんたん バランス筋トレ (スタッフ)		13:00 幼児ダンス 13:55			※日曜日は プールが フリー開放 となります。	
13:45 14:40	ラテンエアロ (コンビネーション) (上野)			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)		14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留)		14:05 Jrダンス 低学年 15:00			14:00~14:40 ピラティス (山口)	
14:30 15:25	14:30~15:25 幼児身体作り教室 (スタジオ1・2)					幼児水泳 ※1コース使用		14:30~15:25 幼児水泳①			14:50~15:30 フィットネスフラ (藪本)		15:10 Jrダンス 高学年 16:05				
15:30 16:25						フリー開放		幼児水泳②					15:50 Jr水泳 16:45			※日祝祭日の 営業時間は 10:00~18:00 となります。	
16:30 17:25						水泳A ※全コース使用		水泳A					水泳A ※全コース使用			※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 18:25	Jr身体作り 教室					水泳B ※全コース使用		水泳B			17:30~18:25 太極拳 (田畑)		水泳B ※全コース使用			その他のコースの 会員様は、 オールタイムで 利用可能です。	
18:40 19:10	かんたん筋コン (スタッフ)			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤)	18:45~19:15 みんなで腹筋 (スタッフ)	フリー開放		リラックスホール (スタッフ)			アダージョ (米澤)	18:45~19:15 お楽しみレッスン (スタッフ)	18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ)			※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 くぐらせながらのク ラスです。	
19:20 20:15	エアロピクス (初級) (野入)			19:35~20:30 ZUMBA (米澤)		フリー開放	ジャズ ヒップホップ (RIO)			ダンスエアロ (米澤)	19:30~20:00 かんたんエアロ (スタッフ)	18:55~19:50 ピラティス (山口)					
20:25 21:20	ピラティス (山口)			20:40~21:10 ボール& ストレッチ (スタッフ)		フリー開放	20:25~20:55 お楽しみレッスン (スタッフ)			ヨーガ (橋元)							

7月12
日のみの
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