2020年　3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)	月 (スタジオ2)	月 (プール)	火 (スタジオ1)	火 (スタジオ2)	火 (プール)	水 (プール)	木 (スタジオ1)	木 (スタジオ2)	木 (プール)	金 (スタジオ1)	金 (スタジオ2)	金 (プール)	土 (スタジオ1)	土 (スタジオ2)	土 (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)		3月6日のみのレッスンです！				
10:40～11:35	エアロ＆インスパイリングエクササイズ (米澤)	ポールエクササイズ (益森)	10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 30分	エアロビクス (ベーシック) (山口)	10:40～11:20 マットサイエンス (野入) 40分			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)	10:40～11:10 腰痛・膝痛予防体操 (野入) 30分	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
11:50～12:45	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) 45分	フリー開放	ヨーガ (橋元)		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) 鍛	11:50～12:20 ストレッチポール (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 (松﨑)		ZUMBA (米澤)		フリー開放	11:30～12:25 ヨーガ (橋元)
13:00～13:30	アダージョ (野入) 30分			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			かんたんバランス筋トレ (スタッフ) 30分			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) 鍛			14:00～14:55 ZUMBA (松木)				太極拳 (田畑)	14:10～14:40 健トレ (スタッフ) 30分		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) 40分
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 (籔本) 40分		幼児水泳 ※1・2コース使用			幼児水泳 ※1コース使用	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			フリー開放			フリー開放			15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用	※日祝祭日は10:00～18:00の営業です。
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			水泳A ※全コース使用	16:15 育成ダンス 17:45		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の利用です。 ※デイコースの会員様は、10:00～17:00までの利用です。 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。
17:30～18:25	Jr身体作り教室					水泳B ※全コース使用	水泳B			水泳B ※全コース使用	17:30～18:25 太極拳 (田畑)		水泳B ※全コース使用				
18:40～19:10	かんたん筋コン (スタッフ) 30分			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 鍛	フリー開放		リラックスポール (スタッフ) 30分		フリー開放	アダージョ (米澤) 30分	18:45～19:15 お楽しみレッスン (スタッフ)	フリー開放	18:00～18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分			※祝祭日もレッスンを行います。（随時お知らせ致します。 ※ はアロマをくゆらせながらのクラスです。
19:20～20:15	エアロビクス (初級) (野入)			19:35～20:30 ZUMBA (米澤)				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 ポール＆ストレッチ (スタッフ) 30分				20:25～20:55 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分			ヨーガ (橋元)						