2023年　1月～　ビクトリア週間レッスン表

定員数→有酸素系20名　マット系25名　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)		フリー開放	休館日						フリー開放			フリー開放	
10:40 ～ 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 定員15名		10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 30分	10:40～11:25 エアロビクス (ベーシック) (花田) 45分				10:40～11:25 エアロビクス& チビボール (天瀬) 45分			10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 30分	ペルビック ストレッチ (山崎)		10:40～11:25 エアロビクス (大久保) 45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	11:50～12:35 リフレッシュ エアロ (益森) 45分			ヨーガ (橋元)		10:50～11:30 Let'sスイム (稲田) 40分		11:50～12:35 エ アロビクス (コンビネーション) (上野) 45分 鍛			11:50～12:35 エアロビクス (ファットバーナー) (松木) 45分			11:50～12:35 ZUMBA (米澤) 45分			11:30～12:25 ヨーガ (橋元)
				13:00～13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木)45分		フリー開放								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	13:45～14:30 ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 鍛 45分			14:00～14:45 ZUMBA (松木) 45分				太極拳 (田畑)			14:00～14:55 ストレッチヨガ (福留)			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			
14:30 ～ 15:25	幼児身体作り教室					幼児水泳 ※1・2コース使用	14:30～15:25 幼児水泳①				幼児水泳 ※1・2コース使用	15:10～15:55 ロウリーボール (田畑) 45分		幼児水泳 ※1・2コース使用			
15:30 ～ 16:25			フリー開放			フリー開放	幼児水泳②			フリー開放	フリー開放	定員10名	フリー開放	15:10 Jrダンス 高学年 16:05		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				※祝祭日もレッスンを行います。 (随時お知らせ致します。
17:30 ～ 18:25	Jr身体作り 教室					水泳B ※全コース使用	水泳B				水泳B ※全コース使用		水泳B ※全コース使用	16:15 育成ダンス 17:45			
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) 45分		フリー開放				フリー開放	時間が早くなりました。		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	
19:20 ～ 20:05	ハッスルファイト (スタッフ) 45分			19:35～20:20 ZUMBA (米澤) 45分				ジャズ ヒップホップ (RIO) 45分			19:20～20:15 ヨーガ (橋元)			18:55～19:50 ピラティス (益森)			
20:25 ～ 21:20	ピラティス (花田)																