

2023年 3月～				ビクトリア週間レッスン表				定員数→有酸素系25名 マット系30名				TEL099-272-0082					
入館時間 9:55	月			火			水	木			金			土			日
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)
10:15				ストレッチ (スタッフ)		休館日						フリーー開放			フリーー開放		
10:30																	
10:40 S 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 S 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		フリーー開放	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 😊	フリーー開放									13:00 幼児ダンス 13:55			※日曜日は プールが フリーー開放 となります。
13:45 S 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	フリーー開放			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 S 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			15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
15:30 S 16:25			フリーー開放		フリーー開放		幼児水泳②		フリーー開放		定員10名		フリーー開放	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 S 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 S 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 S 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	フリーー開放				フリーー開放				フリーー開放	18:00～18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分			
19:20 S 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	フリーー開放			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)			フリーー開放
20:25 S 21:20	ピラティス (花田) 😊																