

2023年9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)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)
10:15																				
10:30																				
10:40 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊	定員20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 (ペーシック) (花田) 😊 45分	フリー 開放	休 館 日	10:40～11:25 エアロ&コンディ ショニングエクサ サイズ (天瀬) 😊 45分	10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	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 (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				11:50～12:35 エアロビクス (コンビネーション) (上野) 😊 45分	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	フリー 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 エアロビクス (ファットバーナー) (松木) 😊 45分	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 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 ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 45分				13:00～13:45 ベリー-DE お腹引き締め (松木) 45分	フリー 開放				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 S 14:40					14:00～14:45 ZUMBA (松木) 45分	フリー 開放			太極拳 (田畑)	フリー 開放	14:00～14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊	14:00～14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊	14:00～14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊	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コース 使用	15:10～15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分	15:10～15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分	15:10～15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分	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 開放		幼児水泳②		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 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					
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 (米澤) 😊 45分	フリー 開放				フリー 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 開放			エアロビクス (花田) 😊 45分	フリー 開放	19:20～20:15 ヨーガ (橋元) 😊	19:20～20:15 ヨーガ (橋元) 😊	19:20～20:15 ヨーガ (橋元) 😊	19:20～20:15 ヨーガ (橋元) 😊	18:55～19:50 リラックスヨガ (益森)					
20:25 S 21:20	ピラティス (花田) 😊					フリー 開放			ピラティス (花田) 😊	フリー 開放					フリー 開放					