

2023年10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 10:30				ストレッチ (スタッフ)		フリー開放	休館日					フリー開放					
10:40 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 (ベーシック) (花田) 😊 45分				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	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		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 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) 鍛 (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							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				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				14:30～15:25 幼児水泳①	幼児水泳 ※1・2コース使 用			14:30～15:25 幼児水泳②		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			※日祝祭日は 10:00～18:00 の営業です。 ※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ 致します。	
15:30 16:25					フリー開放	フリー開放			フリー開放				15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用				
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				
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			18:00～18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分				
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				エアロビクス (花田) 😊 45分			19:20～20:15 ヨーガ (橋元) 😊		18:55～19:50 リラックスヨガ (益森) 😊				
20:25 21:20	ピラティス (花田) 😊					フリー開放		ピラティス (花田) 😊									