

2024年4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35名

TEL099-272-0082

入館時間 9:55	月 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			火 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			水 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			木 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			金 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			土 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			日 (スタジオ1)				
10:15				ストレッチ (スタッフ)			フリー開放				ストレッチ (スタッフ)												
10:30																							
10:40 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊			10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 30分	10:40~11:25 エアロピクス (ベージック) (花田) 😊 45分		フリー開放				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 アクアピクス (大久保) 😊 30分	ペルビック ストレッチ (山崎) 😊			10:40~11:25 エアロピクス (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			ヨガ (橋元) 😊			フリー開放				11:50~12:35 エアロピクス (コンビネーション) (上野) 😊 45分 鏡			フリー開放	11:50~12:35 エアロピクス (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) 35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 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) 😊			14:05 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			15:10 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		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 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			水泳A ※全コース使用			16:15 育成ダンス 17:45			※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ いたします。
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			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 フィットネスプラ (米澤) 😊 45分			フリー開放						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							エアロピクス (花田) 😊 45分			19:20~20:15 体幹ヨガ (Maya) 😊			フリー開放			18:55~19:50 リラクソヨガ (益森) 😊			
20:15 S 21:10	ピラティス (花田) 😊						フリー開放				ピラティス (花田) 😊					フリー開放							

定員20名

定員10名

フリー開放

休館日

フリー開放

フリー開放

フリー開放