

2024年5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 § 10:30				ストレッチ (スタッフ)															
10:40 § 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 (ベーシック) (花田) 😊 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			ヨガ (橋元) 😊															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) 45分 😊															
13:45 § 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木) 45分															
14:30 § 15:25	幼児身体作り 教室																		
15:30 § 16:25																			
16:30 § 17:25																			
17:30 § 18:25	Jr身体作り 教室																		
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															
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															
20:15 § 21:10	ピラティス (花田) 😊																		

定員20名

復活

定員10名

フリー開放

フリー開放

休館日

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放

※日曜日は
プールが
フリー開放
となります。

※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
いたします。)