

2024年6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)			フリー開放			ストレッチ (スタッフ)			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 (ベージック) (花田) 😊 45分		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 アクアピクス (大久保) 😊 30分	10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 30分	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 (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			11:50~12:35 アクアピクス (大久保) 😊 30分	11:50~12:35 エアロピクス (ベージック) (花田) 😊 45分				10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 😊 40分		11:50~12:35 エアロピクス (コンビネーション) (上野) 😊 45分 鏡			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 エアロピクス (ファットバーナー) (松木) 😊 45分	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 ヨーガ (橋元) 😊
13:45 14:40				13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 😊 35分	13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 😊 35分				フリー開放					14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊					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。
14:30 15:25	幼児身体作 り教室			14:00~14:45 ZUMBA (松木) 😊 45分					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	
15:30 16:25									幼児水泳 ※1コース使用	14:30~15:25 幼児水泳①				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	
16:30 17:25									フリー開放	幼児水泳②									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。
17:30 18:25	Jr身体作り 教室								水泳A ※全コース使用	水泳A									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。
18:40 19:10	かんたん筋コン (スタッフ) 😊								水泳B ※全コース使用	水泳B									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								フリー開放										18:55~19:50 リラクソヨガ (益森) 😊	
20:15 21:10	ピラティス (花田) 😊								フリー開放										フリー開放	

定員20名

定員10名

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放