

2024年7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) | | | | | | 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) 😊 | | | 10:40~11:25 アクアピクス (大久保) 😊 30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 アクアピクス (大久保) 😊 30分 | | | 10:50~11:20 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 § 12:45 | 11:50~12:35 リフレッシュ エアロ (益森) 😊 45分 | | | ヨガ (橋元) 😊 | | | 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 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分 | | | 11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分 | | | | | 11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 😊 45分 | 11:30~12:25 ヨガ (橋元) 😊 |
| 13:45 § 14:40 | | | | 13:00~13:45 ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 45分 | | | | | | | | | 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 | | | | | | 14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用 | 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 | | | | | 14:05 Jrダンス 低学年 15:00 | |
| 15:30 § 16:25 | | | | | | | フリー 開放 | 幼児水泳② | | フリー 開放 | | | | | | | | 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。 |
| 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 | | | | | | | | 15:50 Jr水泳 16:45 ※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 いたします。 |
| 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 | | | | | | | | 16:15 育成ダンス 17:45 | |
| 18:40 § 19:10 | かんたん筋コン (スタッフ) 😊 | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00~18:45 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:55~19:50 リラックスヨガ (益森) 😊 | |
| 20:15 § 21:10 | ピラティス (花田) 😊 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

定員20名

NEW

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

フリー開放