

2024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)										
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) 😊 <b>30分</b>			10:40~11:25 エアロ&コンディ ショニングエクサ サイズ (天瀬) 😊 <b>45分</b>			10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 <b>30分</b>			10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 <b>30分</b>			10:40~11:25 エアロピクス (大久保) 😊 <b>45分</b>			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) <b>45分</b> 😊	
11:50 12:45	11:50~12:35 リフレッシュ エアロ (益森) 😊 <b>45分</b>			ヨガ (橋元) 😊			11:50~12:35 エアロピクス (コンビネーション) (上野) 😊 <b>45分 鏡</b>			11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 <b>45分</b>			11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 <b>45分</b>			11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 😊 <b>45分</b>			11:30~12:25 ヨガ (橋元) 😊	
13:45 14:40				13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) <b>45分</b> 😊													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) 😊 <b>45分</b>			14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用 幼児水泳①			14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊			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・2コース使 用 幼児水泳②			15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 <b>45分</b>			15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 <b>45分</b>			15:10 Jrダンス 高学年 16:05			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									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 18:25	Jr身体作り 教室						水泳B ※全コース使用	水泳B												
18:40 19:10	お楽しみレッスン (スタッフ) 😊			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 <b>45分</b>													18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) <b>45分</b> 😊			
19:20 20:05	ハッスルファイト (スタッフ) 😊 <b>45分</b>			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 😊 <b>45分</b>													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

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