

2024年12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) 😊 30分						10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 30分									
11:50 § 12:45	11:50~12:35 リフレッシュ エアロ (益森) 😊 45分			10:40~11:25 エアロピクス (ベーシック) (花田) 😊 45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									
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			13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 😊 45分						11:50~12:35 エアロピクス (コンビネーション) (上野) 😊 45分 鏡									
14:30 § 15:25	幼児身体作 り教室			14:00~14:45 ZUMBA (松木) 😊 45分						14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊									
15:30 § 16:25										14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用 幼児水泳①									
16:30 § 17:25										15:30~16:20 フリー 開放									
17:30 § 18:25	Jr身体作り 教室									15:30~16:20 フリー 開放									
18:40 § 19:10										15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分									
19:20 § 20:05	ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分									15:30~16:20 フリー 開放									
20:15 § 21:10	ピラティス (花田) 😊									16:30~17:45 育成ダンス 17:45									
				18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分						18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 😊 45分									
				19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 😊 45分						19:20~20:15 体幹ヨガ (Maya) 😊									
										18:55~19:50 リラックスヨガ (益森) 😊									

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

フリー開放

休館日

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。)

※全コース使用

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

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