

2025年1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			火			水			木			金			土			日				
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(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) 😊			10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 <b>30分</b>			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) 😊 <b>45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>			10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) <b>40分</b>				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>			フリー開放	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 ヨーガ (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) <b>45分</b>			13:00~13:45 ベリー-DE お腹引き締め (松木) <b>45分</b>							フリー開放				14:00~14:45 ZUMBA (松木) <b>45分</b>								13:00 幼児ダンス 13:55
14:30 § 15:25	幼児身体作 り教室			14:00~14:45 ZUMBA (松木) <b>45分</b>							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								※日曜日は プールが フリー開放 となります。
15:30 § 16:25								14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用 幼児水泳①			フリー開放	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 <b>※全コース使用</b>
16:30 § 17:25								15:30~16:20 フリー 開放			フリー開放	15:30~16:20 フリー 開放			16:15 育成ダンス 17:45								※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 <b>※全コース使用</b>	水泳A		フリー開放	水泳A <b>※全コース使用</b>			水泳A <b>※全コース使用</b>								※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								水泳B <b>※全コース使用</b>	水泳B		フリー開放	水泳B <b>※全コース使用</b>			水泳B <b>※全コース使用</b>								
19:20 § 20:05	ハッスルファイト (スタッフ) 😊 <b>45分</b>			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 <b>45分</b>					お楽しみレッスン (スタッフ) 😊		フリー開放				18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) <b>45分</b>								
20:15 § 21:10	ピラティス (花田) 😊			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) <b>45分</b>					エアロピクス (花田) 😊 <b>45分</b>		フリー開放	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

フリー開放