

2025年3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 (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)																	
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 (ベーシック) (花田) 😊 45分				10:40~11:25 オリジナルエアロ 初級 (堀) 😊 45分	いきいき健康体操 (天瀬) 😊	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			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 鍛					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) 😊	
13:00 § 13:30	13:00~13:45 ラテンエアロ (コンビネーション) 鍛 (上野) 45分			13:00~13:45 ベリー-DE お腹引き締め (松木) 45分 😊					お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分											※日曜日は プールが フリー開放 となります。	
13:45 § 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木) 😊 45分					太極拳 (田畑)												
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						14:30~15:25 幼児水泳 ※1・2コース使 用 幼児水泳 😊 45分							
15:30 § 16:25								15:30~16:20 リ ー 開 放 幼児水泳②						15:30~16:20 リ ー 開 放 😊 定員10名						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					水泳A ※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							
18:40 § 19:10				18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分					お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分												
19:20 § 20:05	エアロピクス (花田) 😊 45分			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 😊 45分					ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分					19:20~20:15 やさしい フローヨガ (田島) 😊							
20:15 § 21:10	ピラティス (花田) 😊								ピラティス (中村) 😊												

定員20名

定員10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

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

フリー開放