

2025年4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	10:50~11:20 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	NEW 11:50~12:35 フィットネスダンス (益森) 😊 45分			10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 40分				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 ZUMBA (米澤) 45分	11:30~12:25 ヨーガ (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-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											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。
13:45 § 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木) 45分				太極拳 (田畑)											14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊	14:05 Jrダンス 低学年 15:00
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											15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分	15:10 Jrダンス 高学年 16:05
15:30 § 16:25								15:30~16:20 リ- ー 開 放											15:30~16:20 リ- ー 開 放	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											15:30~16:20 リ- ー 開 放	15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用
17:30 § 18:25	Jr身体作り 教室							水泳B ※全コース使用											15:30~16:20 リ- ー 開 放	15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用
18:40 § 19:10																			15:30~16:20 リ- ー 開 放	15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用
19:20 § 20:05	エアロピクス (花田) 😊 45分																		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。
20:15 § 21:10	ピラティス (花田) 😊																		18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分	フリー開放
																			18:55~19:50 リラックスヨガ (益森) 😊	フリー開放
																				フリー開放

定員20名

定員10名

定員10名

フリー開放

フリー開放

※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。