

2025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 (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)	フリー開放	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 エアロピクス (ベーシック) (花田) 😊 <b>45分</b>	10:40~11:25 オリジナルエアロ 初級 (堀) 😊 <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 フィットネスダンス (益森) 😊 <b>45分</b>	ヨガ 😊	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 鍛</b>	お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 <b>30分</b>	11:50~12:35 ZUMBA (米澤) <b>45分</b>	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) <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			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) <b>45分</b>	フリー開放	太極拳 (田畑)		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・2コース使 用 幼児水泳①			15:10 Jrダンス 高学年 16:05	
15:30 16:25			15:30~16:20 フリー 開放 幼児水泳②			15:30~16:20 フリー 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	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	フリー開放
18:40 19:10		18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 <b>45分</b>	フリー開放			フリー開放	
19:20 20:05	エアロピクス (花田) 😊 <b>45分</b>	19:35~20:20 ZUMBA (米澤) <b>45分</b>		お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 <b>30分</b>		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) 😊			ハッスルファイト (スタッフ) 😊 <b>45分</b>		18:55~19:50 リラックスヨガ (益森) 😊	
				ピラティス (中村) 😊			

定員20名

1・3・5回  
目【花田】  
2・4回目  
【橋元】

2コース  
も使用し  
ます。

2コース  
も使用し  
ます。

ロウリー  
ボールを  
含む太極  
拳です。

移動  
しました。

定員12名

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