# 2025年11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 | 月 | 月 | 火 | 火 | 火 | 水 | 木 | 木 | 木 | 金 | 金 | 金 | 土 | 土 | 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） |
| 10:15～10:30 | | | | ストレッチ（スタッフ） | | フリー開放 | 休館日 | ストレッチ（スタッフ） | 定員12名 | | ストレッチ（スタッフ） | | フリー開放 | | | フリー開放 | |
| 10:40～11:35 | らくらく健康体操（米澤） | 定員20名 復活 | 10:50～11:20 アクアビクス（大久保） 30分 | 10:40～11:25 エアロビクス（ベーシック）（花田） 45分 | | | | NEW 10:40～11:25 エアロ&ミニボール（堀） 45分 | いきいき健康体操（天瀬） | 10:50～11:20 アクアビクス（大久保） 30分 | ペルビックストレッチ（山崎） | | | 10:40～11:25 エアロビクス（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 フィットネスダンス（益森） 45分 | 11:50～12:35 フィットネスフラ（米澤） 45分 | | ヨーガ | 1・3・5回目【花田】2・4回目【橋元】 | 10:50～11:30 Let'sスイム（稲田） 40分 | | 11:50～12:35 エアロビクス（コンビネーション）（上野） 45分 鍛 | お楽しみレッスン（スタッフ） 30分 | | 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 ベリーDE お腹引き締め（松木） 45分 | | 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） 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 | | | | 2コースも使用します。 | 幼児水泳 ※1・2コース使用 | 14:30～15:25 幼児水泳① | | 2コースも使用します。 | 幼児水泳 ※1・2コース使用 | 15:10～16:05 太極拳（田畑） | 2コースも使用します。 | 幼児水泳 ※1・2コース使用 | 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 | | ロウリーボールを含む太極拳です。 | 15:30～16:20 フリー開放 | | | 15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用 | ※日祝祭日は10:00～18:00の営業です。 |
| 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 | | | 水泳A ※全コース使用 | 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。 |
| 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 | | | 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 | | フリー開放 | | お楽しみレッスン（スタッフ） 30分 | | フリー開放 | 19:20～20:15 やさしいフローヨガ（田島） | | フリー開放 | 18:00～18:45 ボクシングエアロ（スタッフ） 45分 | | フリー開放 | |
| 19:20～20:05 | エアロビクス（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 | | | | | | 18:55～19:50 リラックスヨガ（益森） | | | |
| 20:15～21:10 | ピラティス（花田） | | | | | | | ピラティス（中村） | | | | | | | | | |