

2025年9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 S 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)			ストレッチ (スタッフ)									
10:40 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊	定員20名	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				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 S 12:45	11:50～12:35 フィットネスダンス (益森) 😊 45分			ヨガ (花田) 😊	9月末まで 花田先生 のみです。	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	定員12名	フリー 開放	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 S 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		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 S 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 S 15:25	幼児身体作 り教室		フリー 開放			幼児水泳 ※1コース使用		14:30～15:25 幼児水泳①	幼児水泳 ※1コース使用			15:10～16:05 太極拳 (田畑)				幼児水泳 ※1コース使用	15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
15:30 S 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 S 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			※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 S 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	16:15 育成ダンス 17:45			
18:40 S 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				18:00～18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分					
19:20 S 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	やさしい フローヨガ (田島) 😊						18:55～19:50 リラックスヨガ (益森) 😊					
20:15 S 21:10	ピラティス (花田) 😊							ピラティス (中村) 😊												