

2026年1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)	フリーオープン	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) 10:40 11:35 11:50 12:45	定員20名 10:50～11:20 エアロビクス (大久保) 11:50～12:35 フィットネスフラ (米澤) 11:50～12:35 スローヨガ (益森) 13:00～13:45 ラテンエアロ (コンビネーション) 45分	エアロビクス (花田) 10:50～11:20 アクアピクス (大久保) 11:50～12:35 ヨーガ 13:00～13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 45分	休館日	10:40～11:25 エアロ&ミニボール (堀) 11:50～12:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分 エアロビクス (コンビネーション) (上野) 鎧	10:50～11:20 アクアピクス (大久保) 11:50～12:35 エンジョイエアロ (松木) 14:00～14:45 ZUMBA (松木) 45分	ペルビック ストレッチ (山崎)	エアロビクス (大久保) 11:50～12:35 ZUMBA (米澤) 45分 13:00 幼児ダンス 13:55 14:05 Jrダンス 低学年 15:00
13:00 13:30			1・3・5回 目 【花田】 2・4回目 【橋元】	10:50～11:30 Let'sスイム (稻田) 40分	10:50～15:25 幼児水泳① 15:30～16:20 フリーオープン	14:30～15:25 幼児水泳② 15:30～16:20 フリーオープン	15:10～16:05 太極拳 (田畠)	
13:45 14:40			14:00～14:45 ZUMBA (松木) 45分	太極拳 (田畠)	2コース も使用し ます。	2コース も使用し ます。	2コース も使用し ます。	
14:30 15:25	幼児身体作り教室		2コース も使用し ます。	14:30～15:25 幼児水泳① 15:30～16:20 フリーオープン	14:30～15:25 幼児水泳② 15:30～16:20 フリーオープン	15:10～16:05 太極拳 (田畠)	15:10 Jrダンス 高学年 16:05	
15:30 16:25							15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用	
16:30 17:25							※祝祭日は 10:00～18:00 の営業です。	
17:30 18:25	Jr身体作り教室						※祝祭日もレッスン を行います。 (随时お知らせ いたします)。	
18:40 19:10								
19:20 20:05	エアロビクス (花田) 45分	18:40～19:25 フィットネスフラ (米澤) 45分	水泳A ※全コース使用	水泳A ※全コース使用	水泳A ※全コース使用	水泳A ※全コース使用	18:00～18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分	
20:15 21:10	ピラティス (花田) 45分	19:35～20:20 ZUMBA (米澤) 45分	水泳B ※全コース使用	水泳B ※全コース使用	水泳B ※全コース使用	水泳B ※全コース使用	18:55～19:50 リラックスヨガ (益森)	