

2026年3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) 😊	エアロビクス (ベーシック) (花田) 😊	休館日	10:40~11:25 エアロ&ミニボール (堀) 😊 45分	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	エアロビクス (大久保) 😊	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 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	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	11:50~12:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30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	フリー開放	14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊	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	フリー開放	太極拳 (田畑)	15:10~16:05 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	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。	15:10 Jrダンス 高学年 16:05	
15:30 § 16:25		フリー開放	15:30~16:20 フリー 開放	15:30~16:20 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	※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。
16:30 § 17:25		フリー開放	水泳A ※全コース使用	水泳A	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	フリー開放	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) 😊 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 § 20:05	エアロビクス (花田) 😊 45分	19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 😊 45分	フリー開放	ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分	19:20~20:15 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 § 21:10	ピラティス (花田) 😊		フリー開放	ピラティス (中村) 😊			

定員20名

定員12名

55分になります。

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。

ロウリーボールを含む太極拳です。