

2026年4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) | 定員12名 | | ストレッチ (スタッフ) | | | | | | |
| 10:40 § 11:35 | らくらく健康体操 (米澤) 😊 | 定員20名 | 10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 😊 30分 | エアロピクス (ベーシック) (花田) 😊 | | | | | | 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 アクアピクス (大久保) 😊 30分 | ペルビック ストレッチ (山崎) 😊 | | | | | | 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 | スローヨガ (益森) | | ヨガ 😊 | 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 | | | | エアロピクス (コンビネーション) (上野) 鍛 | | 11:50~12:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分 | フリー開放 | 11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分 | | | | 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) 45分 | | | 13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 45分 😊 | | | | | | | | | | | | | | 13:00 幼児ダンス 13:55 | |
| 13:45 § 14:40 | | | | 14:00~14:45 ZUMBA (松木) 45分 | | | | | | 太極拳 (田畑) | | | フリー開放 | 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 | | | | | | | | | 14:30~15:25 幼児水泳 ※1コース使用 | 2コース も使用し ます。 | 14:30~15:25 幼児水泳① | | 15:10~16:05 太極拳 (田畑) | | | | 15:10 Jrダンス 高学年 16:05 | |
| 15:30 § 16:25 | | | | | | | | | | 15:30~16:20 フリー 開放 | | 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 ※全コース使用 | | | | | | ※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。 | |
| 17:30 § 18:25 | Jr身体作り 教室 | | | | | | | | | 水泳B ※全コース使用 | | 水泳B ※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。 | |
| 18:40 § 19:10 | | | | 18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分 | | | | | | | | 18:40~19:25 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分 😊 | | | | | | 18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分 | |
| 19:20 § 20:05 | NEW エアロピクス (山崎) 😊 45分 | | | 19:35~20:30 ZUMBA (米澤) 45分 | 55分 になります。 | | | | | | | 19:20~20:15 やさしい フローヨガ (田島) 😊 | | | | | | フリー開放 | |
| 20:15 § 21:10 | NEW 20:15~21:00 ZUMBA (山崎) 45分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放

フリー開放

定員20名

定員12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。