

2026年5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) 😊		フリー開放				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) 😊			フリー開放			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)		11:50~12:20 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分	1・3・5回 目【花田】 2・4回目 【橋元】		フリー開放				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	フリー開放	11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分			フリー開放			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 😊			フリー開放														
13:45 § 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木) 😊 45分			フリー開放				鍛		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
14:30 § 15:25	幼児身体作 り教室						フリー開放				14:30~15:25 幼児水泳 ※1・2コース使 用	2コース も使用し ます。	フリー開放	15:10~16:05 太極拳 (田畑) 😊							14:05 Jrダンス 低学年 15:00
15:30 § 16:25							フリー開放				15:30~16:20 フリー 開放	2コース も使用し ます。	フリー開放	15:30~16:20 フリー 開放							15:10 Jrダンス 高学年 16:05
16:30 § 17:25							フリー開放				水泳A ※全コース使用		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
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		フリー開放	15:30~16:20 フリー 開放							※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。
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						フリー開放	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。
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。		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) 😊							18:00~18:55 ボクシングエアロ (スタッフ) 😊
20:15 § 21:10	NEW 20:15~21:00 ZUMBA (山崎) 😊 45分						フリー開放				ピラティス (中村) 😊		フリー開放								55分 になります。

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

※日祝祭日は10:00~18:00の営業です。

※祝祭日もレッスンをを行います。(随時お知らせいたします。)

※日曜日はプールがフリー開放となります。

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。

定員20名

定員12名

1・3・5回目【花田】
2・4回目【橋元】

55分になります。

55分になります。