2026年6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)	月 (スタジオ2)	月 (プール)	火 (スタジオ1)	火 (スタジオ2)	火 (プール)	水 (プール)	木 (スタジオ1)	木 (スタジオ2)	木 (プール)	金 (スタジオ1)	金 (スタジオ2)	金 (プール)	土 (スタジオ1)	土 (スタジオ2)	土 (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	休館日	ストレッチ (スタッフ)	定員12名		ストレッチ (スタッフ)		フリー開放			フリー開放	
10:40～11:35	らくらく健康体操 (米澤) 定員20名		10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 30分	エアロビクス (ベーシング) (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 アクアビクス (大久保) 30分	ペルビック ストレッチ (山崎)			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	スローヨガ (益森)		ヨーガ	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		エアロビクス (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	エンジョイエアロ (松木) 55分になります。			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 ペリーDE お腹引き締め (松木) 45分		フリー開放								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				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			
14:30～15:25	幼児身体作り教室					幼児水泳 ※1・2コース使用	14:30～15:25 幼児水泳①			幼児水泳 ※1・2コース使用	15:10～16:05 太極拳 (田畑)		幼児水泳 ※1・2コース使用	15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
15:30～16:25						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。
16:30～17:25						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	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					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				
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			フリー開放	18:00～18:55 ボクシングエアロ (スタッフ)			
19:20～20:05	エアロビクス (山崎) 45分			19:35～20:30 ZUMBA (米澤)				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)						
20:15～21:10	20:15～21:00 ZUMBA (山崎) 45分							ピラティス (中村)									