

2026年7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			火			水			木			金			土			日	
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)
10:15 S 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 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊		10:50～11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	エアロビクス (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) 😊				
11:50 S 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)	フリー 開放	ヨーガ 😊	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 😊		エンジョイエアロ (松木) 😊			11:50～12:35 ZUMBA (米澤) 45分					11:30～12:25 ヨーガ (橋元) 😊	
13:00 S 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			※日曜日は プールが フリー開放 となります。	
13:45 S 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 S 15:25	幼児身体作 り教室					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 S 16:25						15:30～16:20 幼児水泳②														
16:30 S 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						
17:30 S 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			16:15 育成ダンス 17:45			
18:40 S 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			18:00～18:55 ボクシングエアロ (スタッフ)				
19:20 S 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 S 21:10	20:15～21:00 ZUMBA (山崎) 45分								ピラティス (中村) 😊											