

2026年8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)
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					
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) 😊		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 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 😊						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 S 14:40				14:00～14:45 ZUMBA (松木) 45分				太極拳 (田畑)					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		※日祝祭日は 10:00～18:00 の営業です。		
15:30 S 16:25					15:30～16:20 フリー 開放	幼児水泳②							15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用				
16:30 S 17:25						水泳A ※全コース使用		水泳A		15:30～16:20 フリー 開放			水泳A ※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。		
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A ※全コース使用			水泳B ※全コース使用	16:15 育成ダンス 17:45		フリー 開放	
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) 😊	定員16名									