



各務原

プログラム週間予定表

2026年2月~

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	
10:30~11:15 アイロビクス初級45 Ramu			10:30~11:15 BATTLE×BOX45 三宅 華流		10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 Enjoy★RAMP45 三宅 華流			10:30~11:30 フラダンス60 岩佐 葉月		10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 BAILABAILA 磯村 尚子		10:30~11:15 1,3,5週目SHAPE 2,4週目POWER 吉田 弥生	10:30~12:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)		10:30~11:15 ヨガ60 Ramu		10:30~11:15 アイロビクス初級45 Ramu		
11:30~12:00 B-RAMP30 Ramu			11:30~12:00 B-RAMP30 三宅 華流		11:20~11:25 くびれメイキング	11:30~12:00 タオルストレッチ			11:35~11:40 アブクchallenge		11:35~11:40 SHAPE小原 雅恵 POWER嘉手納 和也	11:30~12:00 BOXシリーズ 1,3,5週目SHAPE 2,4週目POWER 吉田 弥生		11:30~12:00 1,3,5週目SHAPE 2,4週目POWER 吉田 弥生		11:30~12:30 ヨガ60 Ramu		11:30~12:00 アイロビクス初級45 Ramu			
12:05~12:10 コレクトtime		12:15~12:45 はじめてスイム	12:15~12:45 SHAPE×BOX30 山口 直美			12:15~12:45 ピラティス45 三宅 華流		12:30~13:00 POWER×BOX30 山口 直美		12:35~13:05 アクアピックス30 三宅 華流		12:30~13:00 YOGA×BOX45 山口 直美		12:30~13:00 はじめてスイム		12:30~13:00 YOGA×BOX45 山口 直美		12:30~13:00 ZUMBA 吉田 弥生			
13:35~13:40 美尻ヒップアップ			13:00~13:30 ADJUST×BOX30 山口 直美			13:15~14:15 BAILABAILA 磯村 尚子		14:00~14:30 アクアダンベル30 小原 雅恵		14:05~14:10 みんなでロコトレ		14:05~14:10 みんなでロコトレ		14:05~14:10 アクアピックス30 小木曽 辰紀		14:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)		14:05~14:35 アクアダンベル30 三浦 篤士			
ヨガ60 吉田 美佐子			14:45~15:30 ピラティス45 加藤 直子			14:30~15:15 BAILABAILA 磯村 尚子		14:20~14:25 美尻ヒップアップ		14:30~15:40 マスターズ スイミング スクール (有料)		14:30~15:40 マスターズ スイミング スクール (有料)		14:15~14:45 ヨガ60 三宅 華流		14:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:00~15:30 SHAPE×BOX30 小木曽 辰紀			
15:00~15:45 ZUMBA 内海 可子		15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 マスターズ スイミング スクール (有料)		15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 マスターズ スイミング スクール (有料)		15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)		15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:30~20:15 ZUMBA 武井 愉利子		15:45~16:30 スイミング練習会		定員40名	※一部定員数が異なる レッスンがあります レッスン入場開始 10分前		
19:20~19:25 パワーアップアッショウ			19:45~20:30 1,3,5週目ヨガ 2,4週目ピラティス 吉田 美佐子		19:30~19:35 アブクchallenge	19:45~20:15 バラエティ30		19:20~19:30 コレクトtime		20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)		19:30~19:35 木手で姿勢改善		19:30~20:15 POWER×BOX30 岡部 創太		20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)		20:30~21:30 POWER×BOX30 後藤 清美		平日・土曜日・祝日10:00~23:00 日曜日10:00~18:00 休館日：木曜日	
19:45~20:30 BAILABAILA 後藤 清美			20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)			20:30~21:00 アクアピックス30 小木曽 辰紀		20:30~21:30 ZUMBA 武井 愉利子		20:30~21:15 マスターズ スイミング スクール (有料)		20:35~21:05 アクア バラエティ30		20:30~21:30 ZUMBA 大橋 良美						岐阜県各務原市鵜沼各務原町1-26-1 ●電話● 058-384-6611 ●営業時間● 平日・土曜日・祝日10:00~23:00 日曜日10:00~18:00 休館日：木曜日	
20:45~21:30 sqisqation 佐藤 瞳		21:35~21:40 アフハースト	21:35~21:40 シェイプスクワット			21:20~21:25 4ミニッツ		21:35~21:40 4ミニッツ				21:20~21:25 4ミニッツ									

■各レッスンの30分前にスタジオ入口に整理券を設置します。参加を希望するレッスンの前に、お1人様1枚整理券をお取りください。整理券が無くなり次第、締切とさせていただきます。