

# アクトス広見

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年4月～

| 月曜日   |                                       |                                                   | 火曜日                                      |                         |                                   | 水曜日                                   |                         |                                       | 金曜日                                    |                         |                                        | 土曜日                                         |                                                                                                                                    |                                                        | 日曜日                          |                                                                |     |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| スタジオ  | フロア&多目的                               | プール                                               | スタジオ                                     | フロア&多目的                 | プール                               | スタジオ                                  | フロア&多目的                 | プール                                   | スタジオ                                   | フロア&多目的                 | プール                                    | スタジオ                                        | フロア&多目的                                                                                                                            | プール                                                    | スタジオ                         | フロア&多目的                                                        | プール |
| 9:30  |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 10:00 | エアロビクス<br>初級45<br>佐橋 晃幸               | 10:30～11:00<br>アクア<br>ウォーキング30<br>澤田 由布子          | 9:55～10:40<br>エアロビクス<br>中級45<br>亀山 真由美   |                         | 10:30～11:00<br>アクアピクス30<br>澤田 由布子 | 10:00～10:30<br>B-RAMP30<br>磯村 尚子      |                         | 10:35～11:20<br>アクアピクス45<br>山口 静江      | 10:00～10:30<br>バレトン30<br>阪本 南美         |                         | 10:30～11:00<br>アクアダンベル<br>30<br>澤田 由布子 | 10:00～10:45<br>ヨガ45<br>山口 静江                |                                                                                                                                    | スイミングスクール<br>ジュニアⅠ～Ⅲ<br>(有料)<br>9:45～10:50<br>最大4コース使用 | 10:30～11:15<br>パラエティ<br>レッスン | スイミング体験<br>(有料)<br>9:40～10:40<br>最大1コース使用<br>体験がない場合も<br>ございます |     |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>ステップ45<br>佐橋 晃幸        | スイミングスクール<br>マスターズ(有料)<br>11:10～12:10<br>最大1コース使用 | 10:55～11:40<br>ZUMBA45<br>畠田             | 11:15～11:30<br>シェイプTIME | お腹・ウエスト                           | 12:00～12:45<br>BAILA<br>BAILA60<br>磯村 |                         | 11:30～12:00<br>すいすいクロール               | 10:45～11:45<br>SALSATION6<br>O<br>佐藤 睦 |                         | 11:05～11:35<br>B-RAMP30<br>山口 静江       | 11:35～11:50<br>シェイプTIME                     | スイミングスクール<br>ジュニアⅡ<br>11:00～12:05<br>最大4コース使用                                                                                      | 11:15～11:45<br>アクアダンベル<br>30<br>原田 和幸                  |                              | 12:00～12:30<br>はじめてスイム                                         |     |
| 12:00 | 12:15～13:00<br>ヨガ45<br>高田 純子          | 12:25～12:40<br>シェイプTIME                           | 12:00～12:45<br>ボディコン45<br>阪本             |                         | 12:30～13:00<br>はじめてスイム            | 12:00～12:45<br>ヨガ45<br>山口 静江          |                         | 13:00～13:30<br>ステップ初級30<br>MASA       | 12:00～12:45<br>エアロビクス<br>初級45<br>美咲    |                         | 13:30～13:45<br>お腹・ウエスト                 | 13:30～14:15<br>CHOREOLOG<br>Y<br>45<br>佐藤 睦 | 13:00～13:15<br>シェイプTIME                                                                                                            | 13:00～13:15<br>はじめてスイム                                 |                              | 13:00～13:15<br>シェイプTIME                                        |     |
| 13:00 | 13:15～13:30<br>バートタイム                 | 13:15～14:00<br>アクアピクス45<br>山口 静江                  | 13:15～14:00<br>エアロビクス<br>初級45<br>山内 純    |                         | 14:15～15:00<br>ヨガ45<br>山内 純       | 13:35～13:40<br>シェイプTIME               | 13:00～14:10<br>最大1コース使用 | 13:45～14:15<br>アクアダンベル<br>30<br>原田 和幸 | 13:15～14:00<br>エアロビクス<br>初級45<br>KUMI  | 13:30～13:45<br>シェイプTIME | 14:15～15:00<br>ヨガ45<br>KUMI            | 14:30～15:30<br>SALSATION6<br>O<br>佐藤 睦      | 14:30～15:00<br>スイミングスクール<br>ジュニアⅠ～Ⅲ<br>(有料)<br>13:30～14:35<br>14:45～15:50<br>16:00～17:05<br>17:15～18:20<br>18:25～19:30<br>最大4コース使用 | 13:30～14:15<br>パラエティ45<br>スタッフ                         |                              |                                                                |     |
| 14:00 | 13:45～14:15<br>ストレッチ<br>ボール30<br>スタッフ | 14:10～15:10<br>最大1コース使用                           | 14:15～15:00<br>ヨガ45<br>山内 純              |                         |                                   | 4ミニッツ                                 |                         |                                       | 14:15～15:00<br>エアロビクス<br>初級45<br>MASA  |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 15:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 16:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 17:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 18:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 19:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 19:30 | 19:30～20:15<br>バレトン45<br>岡田 葉子        |                                                   | 19:45～20:30<br>BAILA<br>BAILA45<br>磯村 尚子 |                         |                                   | 19:30～20:15<br>エアロビクス<br>初級45<br>KUMI |                         |                                       | 19:30～20:15<br>ZUMBA45<br>武井 倫利子       |                         | 19:15～20:15<br>パラエティ<br>45～60          | 19:00～19:15<br>シェイプTIME                     | 19:00～19:15<br>スイミングスクール<br>マスターズ<br>(有料)<br>20:00～21:00<br>最大1コース使用                                                               |                                                        |                              |                                                                |     |
| 20:00 | 20:30～21:15<br>ヨガ45<br>岡田 葉子          | 20:10～21:10<br>最大1コース使用                           |                                          |                         |                                   | 20:30～21:15<br>ヨガ45<br>KUMI           |                         |                                       | 20:30～21:00<br>ピラティス30<br>武井 倫利子       |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 21:00 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |
| 21:30 |                                       |                                                   |                                          |                         |                                   |                                       |                         |                                       |                                        |                         |                                        |                                             |                                                                                                                                    |                                                        |                              |                                                                |     |

◆店舗所在地◆  
岐阜県可児市広見  
字伊ノ木1358

◆電話番号◆  
0574-61-2887

◆営業時間◆  
平日：9:30～22:30  
土祝：9:30～21:00  
日曜：9:30～19:00  
※毎週木曜日は休館日です

変更箇所

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- 30分前より参加者カードを配布いたします。
- アクアプログラムは、参加者25名以上より3コースを使用させていただきます。(50名以上で4コースにします)
- パラエティレッスンの内容は、毎月掲示板・HPにてお知らせいたしますのでご確認ください。
- フロア・多目的でのレッスンは参加カード不要です。途中からの参加も可能です。

◆店舗所在地◆  
岐阜県可児市広見  
字伊ノ木1358

◆電話番号◆  
0574-61-2887

◆営業時間◆  
平日：9:30～22:30  
土祝：9:30～21:00  
日曜：9:30～19:00  
※毎週木曜日は休館日です

変更箇所