各務原

プログラム週間予定表

2024年9月～

月曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 Ramu		
11:30~12:00 B-RAMP Ramu		
12:15~13:15 salsa tion 佐藤 瞳	12:05~ コレクトtime	12:15~12:45 はじめてスイム
13:45~14:45 ヨガ60 吉田 美佐子	13:25~ 美尻ﾋｯﾌﾟｱｯﾌﾟ	
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 ジュニア スイミング スクール (有料)
19:45~20:30 BAILA BAILA 後藤 清美	19:20~ ﾊﾟﾝﾌﾟUPﾌﾟｯｼｭUP	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)
20:45~21:30 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	21:35~ アフバーント	

火曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 ﾊﾞﾄﾙﾐｯｸｽ45 KEIKO		10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)
11:30~12:15 ヨガ45 山口 直美	11:20~ ﾎﾟｰﾙで姿勢改善	
12:30~13:00 ボディコン30 山口 直美	13:05~ くびれﾒｲｷﾝｸﾞ	
13:15~14:00 ピラティス45 加藤 直子		13:45~14:15 ｱｸｱﾀﾞﾝﾍﾞﾙ30 小原　雅恵
14:15~15:00 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 加藤 直子		
19:45~20:15 ボディコン30 山下 若奈	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)
20:30~21:15 ヨガ45 川添 樹璃杏	19:30~ ﾌﾞﾗﾝｸchallenge	20:30~21:00 アクアビクス30 小木曽 辰紀
	21:20~ シェイプスクワット	

水曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 Enjoy★RAMP45 三宅 華流		
11:30~12:00 B-RAMP 三宅 華流	11:20~ タオルストレッチ	
12:15~13:00 ボディコン45 山口 直美		12:30~13:00 アクアビクス30 三宅 華流
13:15~14:15 BAILA BAILA 磯村 尚子	13:05~ 美尻ﾋｯﾌﾟｱｯﾌﾟ	
14:30~15:15 ヨガ45 山口 直美		14:30~15:40 マスターズ スイミング スクール (有料)
19:25~ コレクトtime		
19:45~20:15 バラエティ30		15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)
20:30~21:30 ZUMBA 武井 愉利子	21:35~ 4ミニッツ	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)

金曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
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)
11:45~12:30 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初中級45 吉田 弥生	11:35~ ﾌﾞﾗﾝｸchallenge	
12:45~13:30 ZUMBA 吉田 弥生		13:00~13:30 はじめてスイム
13:45~14:30 ヨガ45 Rena	13:40~ みんなでﾛｺﾄﾚ	14:00~14:30 アクアビクス30 小木曽 辰紀
19:45~20:15 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 岡部 創太	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)
20:30~21:15 BAILA BAILA 後藤 清美	19:30~ ﾎﾟｰﾙで姿勢改善	20:35~21:05 ｱｸｱﾀﾞﾝﾍﾞﾙ30 渡邊 侑希
	21:20~ 4ミニッツ	

土曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 BAILA BAILA 磯村 尚子		10:15~12:40 ジュニア スイミング スクール (有料)
11:30~12:00 ボディコン30 古田 あゆみ	12:05~ ﾊﾟﾝﾌﾟUPﾌﾟｯｼｭUP	
12:15~12:45 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級30 古田 征		
13:00~13:45 ピラティス45 古田 征		14:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)
19:30~20:15 ZUMBA 武井 愉利子		
20:30~21:30 salsa tion 大橋 良美		20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)

日曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 Ramu		
11:30~12:30 ヨガ60 Ramu		
13:15~13:45 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級30 渡邊 侑希		14:10~14:40 アクアビクス30 渡邊 侑希
15:00~15:30 ボディコン30 小木曽 辰紀		15:45~16:30 ｽｲﾐﾝｸﾞ練習会

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

※スタジオレッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。
※代行情報は、HPまたは館内掲示をご確認ください。

■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。

●店舗所在地●
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