



各務原

プログラム週間予定表

2024年10月～

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 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 |
| 10:30~11:15 I70t`カ初級45 Ramu | | | 10:30~11:15 ハトミツカス45 KEIKO | | 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 | | 10:15~12:40 ジュニア スイミング スクール (有料) | 10:30~11:15 I70t`カ初級45 Ramu | | |
| 11:30~12:00 B-RAMP Ramu | | | 11:30~12:15 ヨガ45 山口 直美 | 11:20~ ホールド姿勢改善 | | 11:30~12:00 B-RAMP 三宅 華流 | | 11:20~ タオルストレッチ | 11:45~12:30 I70t`カ初級45 吉田 弥生 | 11:35~ アマガキchallenge | | 11:30~12:00 ボディコン30 古田 あゆみ | | 11:30~12:30 ヨガ60 Ramu | 11:30~12:00 ボディコン30 古田 征 | | |
| 12:15~13:15 コレクトtime | 12:05~ | 12:15~12:45 | 12:30~13:00 ボディコン30 山口 直美 | | | 12:15~13:00 ボディコン45 山口 直美 | | 12:30~13:00 アクアピクス30 三宅 華流 | 12:45~13:30 ZUMBA 吉田 弥生 | | 13:00~13:30 はじめてスイム | 12:15~12:45 I70t`カ初級30 古田 征 | 12:50~ ハンガUPアマガキUP | | 13:15~13:45 I70t`カ初級30 渡邊 侑希 | | |
| 13:45~14:45 ヨガ60 吉田 美佐子 | 13:35~ 美尻ピカアマガキ | | 13:15~14:00 ピラティス45 加藤 直子 | 13:05~ くひれみ待つか | | 13:15~14:15 BAILABAILA 磯村 尚子 | | 13:05~ 美尻ピカアマガキ | 13:45~14:30 ヨガ45 Rena | 13:35~ みんなでロコト | | 13:00~13:45 ピラティス45 古田 征 | | 14:00~14:40 アクアピクス30 渡邊 侑希 | 14:00~14:40 アクアピクス30 渡邊 侑希 | | |
| 15:00~15:45 ZUMBA 内海 可子 | | | 14:15~15:00 I70t`カ初級45 加藤 直子 | | | 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) | | | 15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料) | 14:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料) | | 15:00~15:30 ボディコン30 小木曾 辰紀 | 15:45~16:30 スイミング練習会 | | |
| 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) | 15:30~18:15 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) | | | 15:30~20:10 ジュニア 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) | | | | | | |
| 19:45~20:30 BAILABAILA 後藤 清美 | 19:20~ ハンガUPアマガキUP | | 19:45~20:15 ボディコン30 森下 美咲 | 19:30~ アマガキchallenge | | 19:25~ コレクトtime 19:45~20:15 バラエティ30 | | 19:25~ コレクトtime 19:45~20:15 バラエティ30 | 19:45~20:15 ボディコン30 岡部 創太 | | 19:30~ ホールド姿勢改善 | 19:30~20:15 ZUMBA 武井 愉利子 | | | 19:30~20:15 ZUMBA 武井 愉利子 | | |
| 20:45~21:30 CHOREOLOGY 佐藤 瞳 | | 20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料) | 20:30~21:15 ヨガ45 川添 樹璃杏 | | | 20:30~21:30 ZUMBA 武井 愉利子 | | 20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料) | 20:30~21:15 BAILABAILA 後藤 清美 | | 20:35~21:05 アマガキアマガキ30 渡邊 侑希 | 20:30~21:30 CHOREOLOGY 大橋 良美 | | | 20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料) | | |
| 21:35~ アブハースト | | | 21:20~ シェイプスクワット | | | 21:35~ 4ミニッツ | | 21:20~ 4ミニッツ | | | | | | | | | |

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。

●店舗所在地●
 岐阜県各務原市鶯沼各務原町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

■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。