



各務原

プログラム週間予定表

2025年11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			10:30～11:15		10:20～11:30	10:30～11:15			10:30～11:30		10:20～11:30	10:30～11:15			10:30～11:15		
170t*カ初級45 Ramu			BATTLE×BOX45 三宅 華流		マスターズ スイミング スクール (有料)	Enjoy★RAMP45 三宅 華流			フラダンス60 岩佐 葉月		マスターズ スイミング スクール (有料)	磯村 尚子	10:30～12:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	10:15～12:40 ジュニア スイミング スクール (有料)	170t*カ初級45 Ramu		
11:30～12:00			11:30～12:15	＊プールで姿勢改善		11:30～12:00			11:35～ プールchallenge			11:30～12:00			11:30～12:30		
B-RAMP Ramu			YOGA×BOX45 山口 直美			B-RAMP 三宅 華流			11:45～12:30			SHAPE×BOX30 小原 雅恵			ヨガ60 Ramu		
12:15～13:15	12:05～ コレクトtime	12:15～12:45	12:30～13:00			12:15～13:00			170t*カ初中級45 吉田 弥生			12:15～12:45					
佐藤 瞳		はじめてスイム	SHAPE×BOX30 山口 直美			SHAPE×BOX45 山口 直美		12:25～12:55 アクアピクス30 三宅 華流	12:45～13:15			170t*カ初級30 古田 征					
			13:15～14:00	＊プールで姿勢改善		13:15～14:15			吉田 弥生			13:00～13:45	12:50～ ＊プールで姿勢改善				
13:45～14:45	13:35～ 美尻ピラティス		ピラティス45 加藤 直子		13:45～14:15 アクアピクス30 小原 雅恵	磯村 尚子			13:30～14:00 ステップ30 吉田 弥生		はじめてスイム	ピラティス45 古田 征					
ヨガ60 吉田 美佐子			14:15～15:00			14:30～15:15	14:20～ 美尻ピラティス		14:15～15:00	14:05～ みんなでロコトレ							14:05～14:35 アクアダンベル30 三浦 篤士
15:00～15:45			170t*カ初級45 加藤 直子			YOGA×BOX45 山口 直美		14:30～15:40 マスターズ スイミング スクール (有料)	ヨガ45 三宅 華流								
内海 可子								15:30～20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:15～15:45 SHAPE×BOX30 三宅 華流								
	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)					15:30～18:15 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)						15:45～16:30 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 ※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。		
19:45～20:30	19:20～ ＊プールで姿勢改善		19:45～20:30	19:30～ プールchallenge		19:25～ コレクトtime			19:45～20:15	19:30～ ＊プールで姿勢改善		19:30～20:15	武井 倫利子				
後藤 清美		20:00～21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)	1,3,5週目ヨガ 2,4週目ピラティス 吉田 美佐子			パラエティ30		20:00～21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)	POWER×BOX30 岡部 創太								
20:45～21:30			20:45～21:15 SHAPE×BOX30 伊佐治 淳		20:30～21:00 アクアピクス30 小木曽 辰紀	20:30～21:30			20:30～21:15			20:30～21:30					
佐藤 瞳			21:20～ シェイプスクワット			武井 倫利子			後藤 清美			大橋 良美					
	21:35～ アップバースト						21:35～ 4ミニッツ			21:20～ 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。																	

●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