各務原

プログラム週間予定表

2026年7月～

月曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
10:30~11:15 エアロビクス初級45 Ramu		
11:30~12:00 B-RAMP30 Ramu	12:05~12:10 コレクトtime	12:15~12:45 はじめてスイム
12:15~13：00 ZUMBA 内海 可子		
13:15~14:15 ヨガ60 吉田 美佐子	13:35~13:40 美尻ヒップアップ	
	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	19:20~19:25 バンプUPプッシュ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 salsation 佐藤 瞳	21:35~21:40 アブハースト	

火曜日

スタジオ	多目的ルーム	プール
		10:20~11:30 マスターズスイミングスクール（有料）
10:30~11:15 BATTLE×BOX45 三宅 華流	11:20~11:25 くびれメイキング	
11:30~12:00 B-RAMP30 三宅 華流		
12:15~12:45 SHAPE×BOX30 山口 直美		
13:00~13:30 ADJUST×BOX30 山口 直美		
13:45~14:30 エアロビクス初級45 加藤 直子		13:40~14:10 アクアダンベル30 小原 雅恵
14:45~15:30 ピラティス45 加藤 直子		
	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 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 プランクchallenge	20:30~21:00 スイミングレッスン（有料）
20:45~21:15 バラエティー30 伊佐治 淳	1.3.5週→SHAPE×BOX 2.4週→BATTLE×BOX	
	21:20~21:25 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		
11:30~12:15 ピラティス45 三宅 華流	11:20~11:25 タオルストレッチ	
12:30~13:00 POWER×BOX30 山口 直美		12:35~13:05 アクアビクス30 三宅 華流
13:15~14:15 BAILA BAILA 磯村 尚子		
14:30~15:15 YOGA×BOX45 山口 直美	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）
		15:30~20:10 ジュニアスイミングスクール（有料）
19:45~20:15 POWER×BOX30 大脇 央照	19:20~19:30 コレクトtime	
20:30~21:30 ZUMBA 武井 愉利子	21:35~21:40 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 エアロビクス初中級45 吉田 弥生	11:35~11:40 プランクchallenge	SHAPE 小原 雅恵 POWER 嘉手納 和
12:45~13:15 ZUMBA 吉田 弥生		13:00~13:30 はじめてスイム
13:30~14:00 ステップ30 吉田 弥生	14:05~14:10 みんなでロコトレ	
14:15~15:15 ヨガ60 三宅 華流		14:15~14:45 アクアビクス30 小木曽 辰紀
	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）
19:45~20:15 POWER×BOX30 岡部 創太	19:30~19:35 ボールで姿勢改善	
20:30~21:15 BAILA BAILA 後藤 清美	21:20~21:25 4ミニッツ	20:35~21:05 アクア バラエティ30

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	10:30~12:15 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）
11:30~12:00 BOXシリーズ 1,3,5週目SHAPE 2,4週目POWER		
12:15~12:45 エアロビクス初級30 古田 征	12:50~12:55 バンプUPプッシュUP	
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 salsation 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 エアロビクス初級45 Ramu		
11:30~12:30 ヨガ60 Ramu		
		14:05~14:35 アクアダンベル30 三浦 篤士
15:00~15:30 SHAPE×BOX30 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