



2026年9月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
10:30~11:15	10:30~16:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:15~11:00	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	終日無人営業	
バレトン45 山本 泉		ヨガ45 吉田 美佐子		バレトン45 菅原 由佳		ピラティス45 吉田 美佐子		170℃℃初級45 内海 可子		バラエティ45		BAILA BAILA 後藤 清美		
11:30~12:15		11:30~12:00 SHAPE×BOX30 小林 美幸		11:30~12:15		11:30~12:00 B-RAMP 吉田 美佐子 ※女性限定		11:15~12:00 ZUMBA 内海 可子		11:30~12:15		ヨガ45 川添 樹璃杏		
170℃℃初級45 山本 泉		12:30~13:15		Dance Fit 山本 泉		12:45~13:15 170℃℃初級 北村 真紀		12:15~12:45 ADJUST×BOX 古田 瑞穂		13:00~14:00		13:00~14:00		
12:30~13:00 B-RAMP 古田 瑞穂		CHOREOLOGY 佐藤 瞳		12:30~13:00 ADJUST×BOX 小林 美幸		13:30~14:15 ZUMBA 北村 真紀		13:00~14:00 Rmx RITMOS 反中 由加里		14:00~14:45		13:00~14:00 SOLAR LION 佐藤 瞳		
13:30~14:30 SOLAR LION 大橋 良美		13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美		13:15~13:45 BATTLE×BOX30 小林 美幸				14:15~15:00 ヨガ45 反中 由加里		14:00~14:45 Rmx RITMOS 山本 泉				
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美		14:30~15:30 SOLAR LION Satomin		14:00~14:30 POWER×BOX 岡部 創太		10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約		10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約		10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約		15:00~15:50 ウルトラ体育 (キッズ)		10:30~19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
18:00~18:45 (有料) ダイエット スクール												16:00~16:50 ウルトラ体育 (キッズ)		
19:30~20:15 エアロビクス初中級 内海 可子		19:30~20:15 SOLAR LION 北村 真紀		19:30~20:15 バレトン 森 幸子								19:30~20:30 ヨガ60 吉田 美佐子		
20:30~21:00 POWER×BOX 小林 美幸		20:30~21:15 ZUMBA 北村 真紀		20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子								20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美		

●店舗所在地●

岐阜県岐阜市西部本郷1-79

●電話●

058-275-0051

●営業時間●

6:00~0:00

●スタッフ対応時間●

月火水木金 10:00~22:00
土 10:00~18:00
祝 10:00~18:00

定員80名

レッスン入場
入場開始 10分前

※スタジオレッスンの途中入場途中退場
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。

●店舖所在地●
岐阜県岐阜市茜部本郷1-79

●電話●
058-275-0051

●営業時間●
6:00~0:00

●スタッフ対応時間●
月火水木金 10:00～22:00
土 10:00～18:00
祝 10:00～18:00