



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	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:15~11:00 170t*ス初級 内海 可子	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15	10:30~16:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
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		11:15~12:00 ZUMBA 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		12:15~12:45 ADJUST×BOX 古田 瑞穂		11:30~12:15		ヨガ45 川添 樹璃杏	
170t*ス初級45 山本 泉		12:30~13:00 B-RAMP 古田 瑞穂		12:30~13:00 Dance Fit 山本 泉		12:45~13:15 170t*ス初級 北村 真紀		13:00~14:00 Rm 反中 由加里		13:00~14:00		13:00~14:00	
12:30~13:00		12:30~13:15 CHOREOLOGY 佐藤 瞳		12:30~13:00 ADJUST×BOX 小林 美幸		13:30~14:15 ZUMBA 北村 真紀		14:15~15:00 ヨガ45 反中 由加里		14:00~14:45 Rm 山本 泉		13:00~14:00	
13:30~14:30		13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美		13:15~13:45 BATTLE×BOX30 小林 美幸		14:00~14:45 Enjoy RAMP 小原 雅恵				15:00~15:50		14:00~14:45	
14:45~15:30		14:30~15:30 Satomin		14:00~14:45 Enjoy RAMP 小原 雅恵						ウルトラ体育 (キッズ)		15:00~15:50	
										ウルトラ体育 (キッズ)		16:00~16:50	
17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00~18:00 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在	17:00以降 スタッフ不在
18:00~18:45 (有料) ダイエット スクール		19:30~20:15 エアロビクス初級 内海 可子		19:30~20:15 バレトン 森 幸子		19:30~20:15 Rm 反中 由加里		19:30~20:30 ヨガ60 吉田 美佐子		19:30~20:30 ヨガ60 吉田 美佐子		19:30~20:30 ヨガ60 吉田 美佐子	
19:30~20:15		20:30~21:15 POWER×BOX 小林 美幸		20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子		20:30~21:15 ZUMBA 佐藤 瞳		20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美		20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美		20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美	
20:30~21:00													

●店舗所在地●

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 10:00~17:00

月火水木金 18:00~22:00

土 10:00~17:00

祝 10:00~17:00

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または店内掲示を

ご確認ください。