




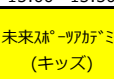










# プログラム週間予定表

2025年1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		10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15		10:15~11:00		10:30~11:15		10:30~11:15	
バレトン45 山本 泉		ヨガ45 吉田 美佐子		バレトン45 Akiko		ピラティス45 吉田 美佐子		アロハ°ウ初級 加藤 理香		バラエティ45		BAILA BAILA 後藤 清美	
11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:00 B-RAMP 吉田 美佐子		11:15~12:00				11:30~12:15	
アロハ°ウ初級45 山本 泉		ボディコン45 小林 美幸		Dance Fit 山本 泉		12:15~13:15 sqaion Tomoko		 内海 可子					ヨガ45 川添 樹璃杏
12:30~13:00		12:30~13:15		12:30~13:00 ボディコン-30 吉田 あゆみ				12:15~12:45		13:00~13:45			
ストレッチ°ル30 古田 瑞穂		CHOREOLOGY 佐藤 瞳		13:15~14:15				13:00~14:00				13:00~14:00	
13:30~14:30		13:30~14:15		ヨガ60 福田 美紀		13:45~14:15		 反中 由加理		Dance Fit 山本 泉		 佐藤 瞳	
 大橋 良美		BAILA BAILA 後藤 清美				アロハ°ウ初級 北村 真紀				14:00~14:45		 山本 泉	
14:45~15:30		14:30~15:30		15:30~16:15		14:30~15:15				 山本 泉	10:30~19:30		終日無人営業
 大橋 良美		 Satomin		(有料) ダイエット スクール	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	 北村 真紀	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約			15:00~15:50 未来塾°-ワカデミー (キッズ)	筋トレマシン ガイダンス ※要予約		
18:00~18:45	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	シェイクタイム											
(有料) ダイエット スクール													
19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:30					
バラエティ		 北村 真紀		パワーヨガ45 森 幸子		 反中 由加理		ヨガ60 吉田 美佐子		ヨガ60 吉田 美佐子			
20:30~21:00		20:30~21:15		20:30~21:30		20:30~21:15		20:45~21:30					
ボディコン°ル30 小林 美幸		 北村 真紀		 森 幸子		ヨガ45 反中 由加理		 大橋 良美					
										<b>定員80名</b> <b>レッスン入場</b> 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。			

4ミニッツとは「20秒間の高強度運動」×「10秒間の休憩」を4分間繰り返すトレーニングです。

- 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 10:00~22:00  
土 10:00~20:30  
祝 10:00~18:30