

プログラム週間予定表

2026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
10:30~11:15 パレトン45 山本 泉	10:30~11:15 ヨガ45 吉田 美佐子	10:30~11:15 パレトン45 菅原 由佳	10:30~11:15 ピラティス45 吉田 美佐子	10:15~11:00 IPOビーチ初級45 内海 司子	10:30~11:15 バラエティ45 内海 司子	10:30~11:15 BAILA BAILA 後藤 清美
11:30~12:15 IPOビーチ初級45 山本 泉	11:30~12:15 SHAPE×BOX45 小林 美幸	11:30~12:15 Dance Fit 山本 泉	11:30~12:00 B-RAMP 吉田 美佐子	11:15~12:00 ZUMBA 内海 司子	11:30~12:00 POWER×BOX 加藤 駿	11:30~12:15 ヨガ45 川添 樹璃杏
12:30~13:00 ADJUST×BOX 古田 瑞穂	12:30~13:15 CHOREOGRAPHY 佐藤 瞳	12:30~13:00 ADJUST×BOX 小林 美幸	12:30~13:15 salsa ^{tion} Tomoko	12:15~12:45 ADJUST×BOX 古田 瑞穂	13:00~13:45 RMA RITMOS [®] 反中 由加理	13:00~14:00 Dance Fit 山本 泉
13:30~14:30 salsa ^{tion} 大橋 良美	13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美	13:30~14:15 SHAPE×BOX30 小林 美幸	13:45~14:15 IPOビーチ初級 北村 真紀	14:00~15:50 RMA RITMOS [®] 山本 泉	14:00~14:45 RMA RITMOS [®] 山本 泉	14:00~14:45 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美	14:30~15:30 salsa ^{tion} Satomin	14:30~21:30 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	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	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	19:30~20:15 salsa ^{tion} 北村 真紀	19:30~20:15 パワーヨガ45 森 幸子	19:30~20:15 RMA RITMOS [®] 反中 由加理	19:30~20:30 ヨガ60 吉田 美佐子	20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美	定員80名 レッスン入場 入場開始 10分前
19:30~20:15 バラエティ	20:30~21:15 ZUMBA 北村 真紀	20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子	20:30~21:15 ヨガ45 反中 由加理	20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美		終日無人営業
20:30~21:00 POWER×BOX 小林 美幸						

●店舗所在地●

岐阜県岐阜市西郷本郷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

※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。