Will茜部

プログラム週間予定表

2024年10月～

月曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 バレトン45 山本 泉	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 山本 泉	
13:30~14:30 salsation 大橋 良美	
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美	
18:00~18:45 (有料) ダイエットスクール	
19:30~20:15 バラエティ	
20:30~21:00 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 小林 美幸	

火曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 ヨガ45 吉田 美佐子	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 ボディコン45 小林 美幸	
12:30~13:15 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	
13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美	
14:30~15:30 salsation Satomin	
シェイプタイム	
19:30~20:15 salsation 北村 真紀	
20:30~21:15 ZUMBA 北村 真紀	

水曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 バレトン45 Akiko	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 Dance Fit 山本 泉	
12:30~13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 古田 あゆみ	
13:15~14:15 ヨガ60 福田 美紀	
14:30~15:00 ボディコン30 松原 さとり	
15:30~16:15 (有料) ダイエットスクール	
19:30~20:15 パワーヨガ45 森 幸子	
20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子	

木曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 ピラティス45 吉田 美佐子	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:00 B-RAMP 吉田 美佐子 ※女性限定	
12:15 ~13:15 salsation Tomoko	
13:45~14:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級 北村 真紀	
14:30~15:15 ZUMBA 北村 真紀	
19:30~20:15 RMX RITMOS 加藤 丈明	
20:30~21:15 ヨガ45 反中 由加理	

金曜日

スタジオ	ジム
10:15~11:00 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初中級 加藤 理香	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:15~12:00 ZUMBA 内海 可子	
シェイプタイム	
12:45~13:45 RMX 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	

土曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 バラエティ45	10:30～19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
13:00~13:45 Dance Fit 山本 泉	
14:00~14:45 RMX RITMOS 山本 泉	
15:00~15:50 未来ｽﾎﾟｰﾂｱｶﾃﾞﾐｰ (キッズ)	

日曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 BAILA BAILA 後藤 清美	終日無人営業
11:30~12:15 ヨガ45 川添 樹璃杏	
13:00~14:00 salsation 佐藤 瞳	

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。

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