



Will茜部

プログラム週間予定表

2025年3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								
パレトン45 山本 泉	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	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	パレトン45 菅原 由佳	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	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	10:15~11:00 I70ビクス初級 加藤 理香	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	バラエティ45	10:30~19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	10:30~11:15 BAILA BAILA 後藤 清美	終日無人営業							
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 ZUMBA 内海 可子		11:30~12:15		11:30~12:15	
I70ビクス初級45 山本 泉				ボディコン45 小林 美幸				Dance Fit 山本 泉				12:15~12:45 ストレッチール30 小林 美幸			12:15~12:45		13:00~14:00		13:00~14:00	
12:30~13:00 ストレッチール30 古田 瑞穂				12:30~13:15 CHOREOLOGY 佐藤 瞳				12:30~13:00 ボディコン45 吉田 美幸				12:15~13:15 sqisq Tomoko			13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	
13:30~14:30 sqisq 大橋 良美				13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美				13:15~14:15				13:45~14:15 I70ビクス初級 北村 真紀			13:00~14:00 Rmx RITMOS 反中 由加理		14:00~14:45 Dance Fit 山本 泉		13:00~14:00	
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美				14:30~15:30 sqisq Satomin				ヨガ60 福田 美紀				14:30~15:15			13:00~14:00		14:00~14:45		13:00~14:00	
18:00~18:45 (有料) ダイエット スクール				シェイプタイム				15:30~16:15 (有料) ダイエット スクール				14:30~15:15 ZUMBA 北村 真紀			13:00~14:00		15:00~15:50 未来ステップアカデミー (キッズ)		13:00~14:00	
19:30~20:15 バラエティ		19:30~20:15 sqisq 北村 真紀		パワーヨガ45 森 幸子		19:30~20:15		19:30~20:30		15:00~15:50		13:00~14:00								
20:30~21:00 ボディコン45 小林 美幸		20:30~21:15 ZUMBA 北村 真紀		20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子		20:30~21:15		20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美		18:00~18:45 (有料) ダイエット スクール		13:00~14:00								

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

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。