



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										
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	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	バレトン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	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 <small>※女性限定</small> 12:15~13:15			11:15~12:00 ZUMBA 内海 可子		11:30~12:15		11:30~12:15			
I70ビ°ク初級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		13:00~13:45		ヨガ45 川添 樹璃杏			
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°ール30 古田 あゆみ				13:00~14:00 RMX RITMOS 反中 由加理			13:00~14:00		Dance Fit 山本 泉		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 I70ビ°ク初級 北村 真紀			13:45~14:15		14:00~14:45		RMX RITMOS 山本 泉		13:00~14:00	
14:45~15:30				14:30~15:30				15:30~16:15 <small>(有料)</small> ダイエット スクール				14:30~15:15			14:30~15:15		15:00~15:50 未来塾°-アカデミー (キッズ)		15:00~15:50		14:45~15:30	
18:00~18:45 <small>(有料)</small> ダイエット スクール				シェイプタイム				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		10:30~21:30 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	
19:30~20:15				19:30~20:15				19:30~20:15				19:30~20:15			19:30~20:30		19:30~20:30		19:30~20:30		19:30~20:15	
バラエティ				RMX RITMOS 北村 真紀				パワーヨガ45 森 幸子				RMX RITMOS 反中 由加理			ヨガ60 吉田 美佐子		19:30~20:30		19:30~20:30		19:30~20:15	
20:30~21:00 ボディコン°ール30 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		20:45~21:30		20:45~21:30		20:30~21:00	
						ヨガ45 反中 由加理		ZUMBA 大橋 良美														

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。