



Will茜部

プログラム週間予定表

2025年4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	17bit°ク初級45 内海 可子	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			11:15~12:00		11:30~12:15			
17bit°ク初級45 山本 泉				ボディコン45 小林 美幸				Dance Fit 山本 泉				B-RAMP 吉田 美佐子			ZUMBA 内海 可子		ヨガ45 川添 樹璃杏			
12:30~13:00				12:30~13:15				12:30~13:00				12:15~12:45			12:15~12:45				13:00~14:00	
ストレッチ°-ル30 古田 瑞穂				CHOREOLOGY 佐藤 瞳				ストレッチ°-ル30 古田 あゆみ				12:15~13:15			ストレッチ°-ル30 小林 美幸					
13:30~14:30				13:30~14:15				13:15~14:15							13:00~14:00		Dance Fit 山本 泉		13:00~14:00	
sqaia 大橋 良美				BAILA BAILA 後藤 清美				ヨガ60 福田 美紀				13:45~14:15			RMA 反中 由加理		14:00~14:45		sqaia 佐藤 瞳	
14:45~15:30				14:30~15:30				15:30~16:15				14:30~15:15					RMA 山本 泉			
ZUMBA 大橋 良美				sqaia Satomin				(有料) ダイエット スクール				ZUMBA 北村 真紀					15:00~15:50 未来スポーツアカデミー (キッズ)			
				シェイプタイム																
18:00~18:45 (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		sqaia 北村 真紀		パワーヨガ45 森 幸子		RMA 反中 由加理		ヨガ60 吉田 美佐子												
20:30~21:00 ストレッチ°-ル30 小林 美幸		20:30~21:15		20:30~21:30		20:30~21:15		20:45~21:30												
		ZUMBA 北村 真紀		BAILA BAILA 森 幸子		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。

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