

特別編成プログラム週間予定表

2021年3月

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:30~11:00		10:30~11:00	3/2・3/16・3/30 ピラティス MIYAKO 3/9・3/23 ストレッチ 井上文吾	10:30~11:00		10:30~11:00		10:30~11:00	3/6・3/20 加藤理香 3/13・3/27 Shino	10:15~10:45	
バレトン30 山本 泉	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	NEW 隔週変更		バレトン30 松業 弥生	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	17pt'ス初中級30 大西 由利枝	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	NEW ヨガ30 隔週変更		B-RAMP30 後藤 清美	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス
換気タイム		換気タイム		換気タイム		換気タイム		換気タイム		換気タイム	
11:30~12:00		11:30~12:00		11:30~12:00		11:30~12:00		11:30~12:00		11:15~12:00	
17pt'ス初級30 山本 泉		NEW ポディコン30 井上 文吾		ステップ初級30 松業 弥生		ZUMBA30 大西 由利枝		NEW 隔週変更		パワーヨガ45 後藤 清美	
別紙にて貼りだします	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:30~14:00		13:00~ 筋トレマシン ガイダンス		13:30~14:00		13:00~13:30	3/6・3/20 初中級17pt 加藤理香 3/13・3/27 ZUMBA MIYAKO	換気タイム	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス
13:30~14:15		BAILA BAILA30 磯村 尚子		13:30~14:15		ポディコン30 山田 樹		バレトン30 山本 泉	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	換気タイム	ZUMBA45 北村 真紀
バラエティ		換気タイム		ヨガ45 Shino		NEW 換気タイム		換気タイム		14:00~14:45	予約制
換気タイム		14:30~15:00		換気タイム		14:30~15:00		14:00~14:45		リトモス45 山本 泉	予約制
14:45~15:30		バレトン30 磯村 尚子		14:45~15:15		NEW Enjoy★RAMP30 山田 樹		18:00~ 筋トレマシン ガイダンス			
ヨガ45 chica		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		バトルミックス30 井上 文吾							
19:30~20:00		19:30~20:00		19:30~20:00		19:30~20:00		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		スタジオ予約はこちらから	
ポディコン30 井上 文吾		予約制 リトモス30 北村 真紀		BAILA BAILA30 森 幸子		ZUMBA30 RICO		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス			
換気タイム		換気タイム		換気タイム		換気タイム		19:30~20:00		詳細はHPをチェック!	
20:30~21:00		20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:00		※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。	
バトルミックス30 井上 文吾		予約制 ZUMBA45 北村 真紀		パワーヨガ45 森 幸子		ヨガ45 RICO		20:30~21:00		※代行情報は、HPまたは館内掲示を ご確認ください。	
		シェイプTIME 4 ミニッツ		シェイプTIME 4 ミニッツ		シェイプTIME 4 ミニッツ					

大橋実咲IRは体調不良の為、長期代行となります。
 ※新型コロナウイルス感染ではなく、その可能性もありません。
 皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

全クラス
定員48名
 レッスン開始**30分前**に
 参加カード配布します。

- 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●
平日10:00~22:30
土曜10:00~21:00
日祝10:00~19:00
休館日 : 木曜日

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。