

# 特別編成プログラム週間予定表

2020年10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		10:30~11:00		10:30~11:00		10:30~11:00		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	B-RAMP30 大橋 実咲	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	バレトン30 松葉 弥生	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	エアロビクス初級30 大西 由利枝	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	ヨガ30 大橋 実咲	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	B-RAMP30 後藤 清美	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス
<b>換気タイム</b> 11:30~12:00		<b>換気タイム</b> 11:30~12:00		<b>換気タイム</b> 11:30~12:00		<b>換気タイム</b> 11:30~12:00		<b>換気タイム</b> 11:30~12:00		<b>換気タイム</b>	
エアロビクス初級30 山本 泉		ボディコン30 大橋 実咲		ステップ初級30 松葉 弥生		ZUMBA30 大西 由利枝		Enjoy★RAMP30 大橋 実咲		11:15~12:00	
別紙にて貼りだします	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス		13:00~ 筋トレマシン ガイダンス								
13:30~14:15		13:30~14:00		13:30~14:15		13:30~14:00		13:00~13:30		<b>換気タイム</b>	
バラエティ		BAILA BAILA30 磯村 尚子		ヨガ45 Shino	時間変更	ボディコン30 大橋 実咲		バレトン30 山本 泉	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~13:45	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス
<b>換気タイム</b>		<b>換気タイム</b> 14:30~15:00		<b>換気タイム</b> 14:45~15:15	時間変更	<b>換気タイム</b> 14:30~15:00		<b>換気タイム</b> 14:00~14:45		ZUMBA45 北村 真紀	
14:45~15:30		バレトン30 磯村 尚子		バトルミックス 30 山田 樹	時間変更	Enjoy★RAMP30 大橋 実咲		リトモス45 山本 泉			
ヨガ45 chica											
	19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		19:00~ 筋トレマシン ガイダンス		18:00~ 筋トレマシン ガイダンス		
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			
ボディコン30 山田 樹		リトモス30 北村 真紀	予約制 詳細裏面	BAILA BAILA30 森 幸子		ZUMBA30 RICO					
<b>換気タイム</b>		<b>換気タイム</b>		<b>換気タイム</b>		<b>換気タイム</b>					
20:30~21:00		20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:15					
バトルミックス 30 山田 樹		ZUMBA45 北村 真紀	予約制 詳細裏面	パワーヨガ45 森 幸子		ヨガ45 RICO					
		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					

2020年7月1日～全クラス  
**定員56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

※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。

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。