

特別編成プログラム週間予定表

2023年1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 |
| 10:30~11:15 | 10:30~ | 10:30~11:15 | 10:30~ | 10:30~11:15 | 10:30~ | 10:30~11:15 | 10:30~ | 10:30~11:15 | 10:30~ | 10:30~11:15 | 10:30~ |
| バレトン45 山本 泉 | 筋トレマシン ガイダンス | 1.3.5週目/2.4週目 ピラティス45/ヨガ45 MIYAKO/松野 由理 | 筋トレマシン ガイダンス | バレトン45 松葉 弥生 | 筋トレマシン ガイダンス | 170ピラティス初級45 大西 由利枝 | 筋トレマシン ガイダンス | バラエティ45 | 筋トレマシン ガイダンス | ZUMBA 大橋 良美 | 筋トレマシン ガイダンス |
| 11:35~12:05 | | 11:35~12:05 | | 11:35~12:20 | | 11:35~12:20 | | 11:35~12:20 | | 11:35~12:20 | |
| 170ピラティス初級30 山本 泉 | | ボディコン30 小林 美幸 | | リパドレージ145 松葉 弥生 | | ZUMBA 大西 由利枝 | | バレトン45 (スタンディング) Akiko | | ヨガ45 吉田 美佐子 | |
| 12:25~13:10 | | 12:25~13:10 | | 12:40~13:10 | | | | | | | |
| ヨガ45 松野 由理 | 13:00~ | CHOREOGRAPHY 佐藤 瞳 | 13:00~ | スタジオラティ 大西 由利枝 | 13:00~ | 13:00~13:45 | 13:00~ | 13:00~13:45 | 13:00~ | 13:00~13:45 | 13:00~ |
| 13:30~14:15 | 筋トレマシン ガイダンス | 13:30~14:15 | 筋トレマシン ガイダンス | 13:30~14:15 | 筋トレマシン ガイダンス | RITMOS 柳井 純子 | 筋トレマシン ガイダンス | ポルドブラ45 山本 泉 | 筋トレマシン ガイダンス | 13:00~13:45 | 筋トレマシン ガイダンス |
| sqllion DEMO 大橋 良美 | | sqllion DEMO 佐藤 瞳 | | ヨガ45 福田 美紀 | | 14:05~14:50 | | 14:05~14:50 | | 14:05~14:50 | |
| 14:35~15:20 | | 14:35~15:20 | | 14:35~15:05 | | Enjoy★RAMP45 井上 文吾 | | RITMOS 山本 泉 | | | |
| ZUMBA 大橋 良美 | | ヨガ45 Rena | | パドミックス30 井上 文吾 | | | | | | | |
| | | | | シェイプタイム | | ストレッチポール | | | | | |
| | | | | | | | | | | 16:00~16:45 | |
| | | | | | | | | | | かけっこ教室 (キッズ) | |
| | | | | | | | | | | 17:00~17:45 | |
| | | | | | | | | | | かけっこ教室 (キッズ) | |
| | | | | | | | | | | 18:00~19:00 (有料) HIP HOP ダンススクール 佐藤 瞳 | |
| | | | | | | | | | | | 19:00~ |
| 19:15~19:45 | 19:00~ | 19:30~20:15 | 19:00~ | 19:30~20:15 | 19:00~ | 19:15~19:45 | 19:00~ | | 19:00~ | | 19:00~ |
| ボディコン30 古田 あゆみ | 筋トレマシン ガイダンス | sqllion DEMO 北村 真紀 | 筋トレマシン ガイダンス | パワーヨガ45 森 幸子 | 筋トレマシン ガイダンス | バレトン30 Akiko | 筋トレマシン ガイダンス | | 筋トレマシン ガイダンス | | 筋トレマシン ガイダンス |
| 20:05~20:35 | | 20:35~21:20 | | 20:35~21:20 | | 20:05~20:50 | | | | | |
| ボディコン30 岡部 創太 | | ZUMBA 北村 真紀 | | BAILABAILA 森 幸子 | | ZUMBA RICO | | | | | |
| 20:55~21:25 | | | | | | 21:10~21:55 | | | | | |
| スタジオラティ | | | | | | ヨガ45 RICO | | | | | |
| ストレッチポール | | 4ミニッツ | | 4ミニッツ | | | | | | | |

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65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●
平日10:00~22:30
土曜10:00~21:00
日祝10:00~19:00
休館日：木曜日