Will茜部

プログラム週間予定表

2024年4月～

月曜日

スタジオ	ジム
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
11:30~12:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 山本 泉	
12:30~13:15 ヨガ45 松野 由理	
13:30~14:30 salsa tion 大橋 良美	
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美	
18:00~18:45 (有料) ダイエット スクール	
19:30~20:00 バレトン30 Akiko	
20:15~20:45 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 小林　美幸	
21:00~21:30 ボディコン30 スタッフ	

火曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 ヨガ45 松野 由理	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 ボディコン45 小林 美幸	
12:30~13:15 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	
13:30~14:15 BAILA BAILA 後藤 清美	
14:30~15:30 salsa tion 後藤 清美	
シェイプタイム	
19:30~20:15 salsa tion 北村 真紀	
20:30~21:15 ZUMBA 北村 真紀	
4ミニッツ	

水曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 バレトン45 Akiko	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 Dance Fit 山本 泉	
12:30~13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 古田 あゆみ	
13:15~14:15 ヨガ60 福田 美紀	
14:30~15:00 ボディコン30 松原 さとり	
15:30~16:15 (有料) ダイエット スクール	
19:30~20:15 パワーヨガ45 森 幸子	
20:30~21:30 BAILA BAILA 森 幸子	
4ミニッツ	

金曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初中級45 加藤 理香	10:30～21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:00 ZUMBA 加藤 理香	
12:45~13:45 RM RITMOS 反中 由加理	
14:00~14:45 1.3.5週目/2.4週目 ﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ/ﾖｶﾞ 相京千江/吉田美佐子	
4ミニッツ	
19:30~20:30 ヨガ60 吉田 みゆ	
20:45~21:30 ZUMBA 大橋 良美	

土曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 バラエティ45	10:30～19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 バレトン45 Akiko	
13:00~13:45 Dance Fit 山本 泉	
14:00~14:45 RM RITMOS 山本 泉	
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)	

日曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15 BAILA BAILA 後藤 清美	10:30～18:00 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
11:30~12:15 ヨガ45 川添 樹璃杏	
13:00~14:00 salsa tion 佐藤 瞳	

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●

8:00～23:00

●スタッフ対応時間●

月火水金 10:00～22:00
土 10:00～20:30
日祝 10:00～18:30