Will茜部

プログラム週間予定表

2024年5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		10:30~11:15		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 Akiko	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	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	バラエティ45	10:30~19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約	BAILABAILA 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		11:30~12:00		11:30~12:15		11:30~12:15	
ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級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 ※女性限定		ZUMBA 加藤 理香		バレトン45 Akiko		ヨガ45 川添 樹璃杏	
		12:30~13:15		12:30~13:00						13:00~13:45		13:00~14:00	
13:30~14:30		CHOREOLOGY 佐藤 瞳		ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 古田 あゆみ		13:45~14:15		12:45~13:45		Dance Fit 山本 泉		salsation 佐藤 瞳	
salsation 大橋 良美		13:30~14:15		13:15~14:15		ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級 北村 真紀		RMX RITMOS 反中 由加理		14:00~14:45			
14:45~15:30		BAILABAILA 後藤 清美		ヨガ60 福田 美紀		14:30~15:15		14:00~14:45		RMX RITMOS 山本 泉			
ZUMBA 大橋 良美		14:30~15:30		14:30~15:00		ZUMBA 北村 真紀		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					
		salsation 後藤 清美		ボディコン30 松原 さとり				4ミニッツ		16:00~16:45			
		シェイプタイム		15:30~16:15						かけっこ教室 （キッズ）			
				（有料） ダイエット スクール						17:00~17:45			
18:00~18:45										かけっこ教室 （キッズ）			
（有料） ダイエット スクール													
19:30~20:00		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:30					
バレトン30 Akiko		salsation 北村 真紀		パワーヨガ45 森 幸子		RMX RITMOS 加藤 丈明		ヨガ60 吉田 みゆ					
20:15~20:45		20:30~21:15		20:30~21:30				20:45~21:30					
ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 小林 美幸		ZUMBA 北村 真紀		BAILABAILA 森 幸子				ZUMBA 大橋 良美					
21:00~21:30													
ボディコン30 松原 さとり		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●

月火水木金 10:00～22:00

土 10:00～20:30

祝 10:00～18:30