

特別編成プログラム週間予定表

2022年04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 バレトン30 山本 泉	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	10:30~11:15 ピラティス45 MIYAKO	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	10:30~11:15 バレトン45 松葉 弥生	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	10:30~11:00 アビックス初級30 大西 由利枝	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	10:30~11:15 バラエティ45	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス	10:15~11:00 BAILABAILA 後藤 清美	10:30~ 筋トレマシン ガイダンス
11:30~12:00 アビックス初級30 山本 泉		11:45~12:15 ボディコン30 井上 文吾		11:45~12:15 ステップ初級30 松葉 弥生		11:30~12:15 ZUMBA 大西 由利枝				11:30~12:15 パワーヨガ45 後藤 清美	
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	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~13:45 RMX RITMOS 柳井 純子	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス	13:00~13:45 sqllion DEMO 山本 泉	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	13:00~ 筋トレマシン ガイダンス
13:30~14:15 sqllion DEMO 大橋 良美		13:30~14:15 BAILABAILA 後藤 清美		13:30~14:15 ヨガ45 福田 美紀		14:15~14:45 ボディコン30 井上 文吾		14:15~15:00 RMX RITMOS 山本 泉		13:30~14:15 sqllion DEMO 佐藤 瞳 NEW	
14:45~15:30 ZUMBA 大橋 良美		14:45~15:30 CHOREOLOGY 佐藤 瞳		14:45~15:15 バトミックス30 井上 文吾		16:00~16:45 かけっこ教室 (キッズ)		16:00~16:45 かけっこ教室 (キッズ)		16:00~16:45 かけっこ教室 (キッズ)	
		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)		17:00~17:45 かけっこ教室 (キッズ)		17:00~17:45 かけっこ教室 (キッズ)	
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	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	19:30~20:15 ヨガ45 RICO 時間延長 20:45~21:30 ZUMBA RICO 時間変更	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 スタッフバラエティ30 スタッフ NEW		19:30~20:15 sqllion DEMO 北村 真紀		19:30~20:00 バレトン30 森 幸子							
20:30~21:00 スタッフバラエティ30 スタッフ		20:45~21:30 ZUMBA 北村 真紀		20:30~21:15 BAILABAILA 森 幸子							
				4ミニッツ							

定員65名
レッスン入場
WEB予約者 15分前
通常入場開始 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

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。