

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

枠内に色がついているプログラムは
………初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム
B……ビヨンドプログラム
¥……有料プログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	赤スタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】
11	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】	青スタジオ 10:35~11:20 太極拳45 川瀬春美 【健康維持】
12	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導	芝エリア 10:30~12:00 指定幼稚園 水泳指導
13	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】	第1プール 12:30~13:15 ヨガ45 【LIVE配信】
14	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】	赤スタジオ 13:30~14:10 パーソナルエアロ40 Nancy 【ダイエット】
15	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】	青スタジオ 14:25~14:55 Group Centery 30 ERI 【ダイエット】
16	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】	芝エリア 15:10~15:40 Group Fight 30 GUCCHO 【ダイエット】
17	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	第1プール 16:15~16:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】
18	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】	赤スタジオ 17:35~18:05 MOSSA Power 【映像プログラム】
19	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	青スタジオ 18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】
20	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	芝エリア 18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】
21	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15	第1プール 19:45~20:15 お腹シェイプ15
22	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3	赤スタジオ 21:20~22:00 TRYnations Lv.3

身体を変えたいならフィットネススクール!

筋力をつけたい・身体を進化させたいなら
筋力アップのTRYnationsフィットネススクール!
身体を楽にしたい・本来の身体に戻すなら
機能改善のbody RE makeフィットネススクール!
あなたはどちらで身体を変えますか?

スタジオでも家でもレッスンが楽しめる☆

スタジオレッスン&オンラインレッスンで
いつでもどこでもレッスンを楽しみましょう☆
スタジオで盛り上がりつつも
お家でマスクなしで全力で楽しむ!
その日のスケジュールに合わせて
自由にレッスンを楽しまってください!

プールサービスプログラムについて

プログラムご参加の際は、チケットをお取りの上、ご利用ください。
各クラス定員 アクア系 30名(先着順)
水中エクササイズ系 30名(先着順)
使用コース 最大 3コース
※各プログラム&レッスン開始5分前、
終了5分後は、準備片付けの時間とさせていただきます。

岐阜クラブは24時間営業中!

早朝・深夜帯もジムが使えます!
無人営業時は映像プログラムを放映しております。
放映するレッスンの詳細に関しては
別紙を準備しますのでそちらからご確認ください。