

2016年 4月 レッスンスケジュール

フジヤマフィットネス ヴィーナスライフ

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00
10:30	30min 10:30-11:00 Group Core yumi	30min 10:30-11:00 カラダすつきり Miho	60min 10:30-11:30 Group Power hitomi	60min 10:30-11:30 Group Blast Mio	60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami	45min 10:30-11:15 Group Power hitomi	←担当者変更	30min 11:00-11:30 VIPR WorkOut AMANO				
11:00	60min	60min										
11:30	11:10-12:10 Group Fight hitomi	11:10-12:10 Group groove hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio	60min 11:40-12:40 ダンスエアロ Yuka	50min 11:40-12:30 シェイプアップ ステップ ゆみ	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi						
12:00	60min	45min										
12:30	12:20-13:20 姿勢改善 ピラティス Mami	12:20-13:05 Group Centergy AMANO NEW				30min 12:50-13:20 VIPR WorkOut Yumi	60min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	60min 13:00-14:00 産後ピラティス 第2スタジオ会員	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)			
13:00	NEW											
13:30			30min 13:20-13:50 Group Core Miho			20min 13:40-14:00 はじめてのVIPR						
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi	13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)	60min 14:00-15:00 Group groove Miho/Shige			50min 14:10-15:00 かんたんエア ロ Mio			45min 14:00-14:45 Group Blast hitomi			20min 14:00-14:20 はじめてのVIPR
14:30	45min	30min										
15:00	14:45-15:30 Group Blast hitomi	14:40-15:10 カラダすつきり SHO	60min	60min	60min	60min						
15:30	15min	15:20-16:05 Group Fight SHO										
16:00	15:40-15:55 ストレッチボール											
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	45min		30min 18:45-19:15 VIPR WorkOut Shige	←時間変更								
19:30	19:00-19:45 Group Blast Mio	60min 19:10-20:10 Group Power SHO	45min 19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami	←時間変更								
20:00	45min											
20:30	19:55-20:40 Group Centergy Mami	60min										
21:00	30min	20:20-21:20 Group groove Miho	60min	60min	60min	60min						
21:30	20:50-21:20 Group Core AMANO		20:20-21:20 Group Fight Miho	←担当者変更	20:20-21:20 マスター ストレッチ 第2スタジオ会員	20:20-21:20 Group Centergy AMANO						
22:00												
	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00	営業終了22:00

AMANO & Mamiがお贈りする!

展望デッキでセンタージー

今月の3土曜日が下記のレッスンに変更になります

今月のTOMO Day
4月16日(土)
第1スタジオ

展望デッキで



4月22日(金) 14:00-15:00 **コラボ!**
定員15名! ※雨天中止※予約制※無料

4月16日(土) 13:00-14:00
「バランスコアウォーキング」

ヴィーナスライフアドバイザーTOMOがお贈りする
「歪みを整え綺麗な姿勢でウォーキング」
誰にでもできる簡単な体操(教室)です!
・レッスン参加のみであれば「時間外利用:無料」
・会員様のご家族/お友達も無料招待!

【持ち物】 少し水の入ったペットボトル(1/4位)

※動きやすい服装でお願い致します
※予約不要
(ご家族/お友達が参加される場合ご予約下さい)

定員20名

ヴィーナスライフは山梨県唯一MOSSAプログラムが楽しめるフィットネスクラブです!

Fujiyama Fitness
Venus Life

MOSSA
LET'S MOVE!

■スタジオでは、安全の為に下記の事項をお守り下さい。

- ・レッスン開始10分以降の途中参加は、怪我につながりますのでご遠慮下さい。
- ・整理券配布クラスに関しては、原則レッスン開始30分前にて整理券を配布します。
- ・レッスン中の途中退場は他の会員様のご迷惑になります。やむを得ない場合以外はご遠慮下さい。
- ・レッスン時の他の会員様に迷惑となる行為はご遠慮下さい。また譲り合ってご利用ください。
- ・第3土曜日のスケジュール変更は、第1週目に日曜日がある場合第2土曜日となります。月々のレッスン表をご覧ください。


各レッスン定員

- 15名定員 ストレッチボール/カラダすつきり
- 20名定員 VIPR WorkOut
- 25名定員 GroupCore / GroupBlast
- 30名定員 GroupPower / GroupCentergy
- 35名定員 ステップ / 各種ヨガ / 各種ピラティス / GroupKick / Groupgroove / ZUMBA / エアロ

皆様が快適に安全に運動を行うために...
レッスン終了後スタジオの清掃を行います。
清掃終了までスタジオ外にてお待ちください。

水分補給を忘れずに!

レッスンスケジュール表のダウンロードはこちら!



レッスンに関するお問い合わせ **0555-23-8995**