

# 2016年 5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

時間	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	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		営業開始 10:00	
10:30	30min 10:30-11:00 Group Core yumi		30min 10:30-11:00 カラダすっきり 天野	担当変更	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		30min 11:00-11:30 VIPR WorkOut AMANO	
11:00	60min 11:10-12:10 Group Fight hitomi		60min 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	60min 12:00-13:00 マスター ストレッチ (有料)	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 12:20-13:20 姿勢改善 ピラティス Mami		45min 12:20-13:05 Group Centergy AMANO				30min 12:50-13:20 VIPR WorkOut Yumi	30min 13:40-14:00 はじめてのVIPR	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					30min 13:20-13:50 Group Core Miho		20min 13:40-14:00 はじめてのVIPR							
13:30					60min 14:00-15:00 Group groove Miho/Shige				50min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio					
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)				50min 15:10-16:10 Group Centergy Mami		45min 14:00-14:45 Group Blast hitomi		20min 14:00-14:20 ウォームアップVIPR	
14:30	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi		45min 15:20-16:05 Group Fight Miho						30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO		60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami		30min 14:30-15:00 Group Core AMANO	
15:00											50min 15:30-16:20 パレエ教室 小3~小6 第2スタジオ会員		45min 15:30-16:15 Group Fight Miho	
15:30														
16:00	15min 15:40-15:55 ストレッチポール													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	45min 19:00-19:45 Group Blast Kaya		60min 19:10-20:10 Group Power SHO		30min 18:45-19:15 VIPR WorkOut Shige		30min 18:30-19:00 Group Core Miho		45min 19:20-20:05 Group Fight SHO					
19:30	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami		60min 20:20-21:20 Group groove Miho		45min 19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami		60min 19:10-20:10 ZUMBA 斎藤		60min 20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO					
20:00														
20:30														
21:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO				60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 マスター ストレッチ 第2スタジオ会員								
21:30														
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	

### ヴィーナスライフ NEWスタッフ

かやしま みつる  
**茅嶋 充**

月曜 19:00-19:45 グループプラス  
水曜 20:20-21:20 グループファイト

スタジオネーム: Kaya

5月14日(土) 13:30-14:30  
キレイな姿勢をつくるための  
「ビューティーコアトレーニング」

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をつくるコアトレーニング！」  
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！  
もちろん男性もOK！！

※動きやすい服装をお願い致します  
※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

モデルのような体型をゲット！！

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！

今月の第2土曜日が  
下記のレッスンに  
変更になります

今月のTOMO Day  
5月14日(土)  
第1スタジオ

展望デッキで

11:00-12:00  
Group  
Centergy  
Mami & AMANO

※雨天時は  
スタジオにて

13:30-14:30  
ビューティーコア  
トレーニング  
TOMO

14:45-15:15  
Group Core  
TOMO

15:30-16:15  
Group Fight  
TOMO

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。

- 各レッスン定員
- 15名定員 ストレッチポール/カラダすっきり
  - 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
  - 35名定員 GroupKick / Groupgroove / ZUMBA / エアロ

Fujiyama Fitness  
**Venus Life**

**MOSSA**  
LET'S MOVE!

- スタジオでは、安全の為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。

レッスンに関するお問い合わせ **0555-23-8995**