

# ヴィーナスライフ レッスンスケジュール 2022.8-

※各レッスンの定員数は、ご利用者様同士の間隔を2m以上保つため19名定員です。  
 ※レッスン開始30分前にフロントにて整理券を配布します（並ばないでください）



Fujiyama Fitness  
**Venus Life**

月曜日 -	火曜日 10:00 - 22:00	水曜日 10:00 - 22:00	木曜日 10:00 - 22:00	金曜日 10:00 - 22:00	土曜日 10:00 - 20:00	日曜日 10:00 - 20:00	
時間の白抜き ↑整理券配布時間	ACTIVE 10:30-11:30 AMANO 10:00	のってみよう! トランポリン 10:30-10:50 Mio 10:00	fight 10:30-11:15 Miho 10:00	CENTERGY 10:30-11:30 Miho 10:00		POWER 11:00-12:00 Miku 10:30	
<h1>休館日</h1>	groove 11:50-12:35 Miho 11:20	BLAST 11:05-11:50 Mio 10:35	POWER 11:30-12:15 Miku 11:00	ステップ初級 11:45-12:30 浜田 11:15	13:00迄 バレエ教室		
			アンジー ジャンプ 13:30-14:00 Mio 13:00		アンジー ジャンプ 13:30-14:00 Nobu 13:00		
	ZUMBA 14:00-14:45 Mio 13:30	groove 14:00-14:45 Miku 13:30	らくっとエアロ 14:15-14:55 Mio 13:45	のってみよう! トランポリン 14:00-14:20 Nobu 13:30	CORE 14:15-14:45 Shige 13:45	fight 14:00-14:45 Miku 13:30	
	CENTERGY 15:00-15:45 Miho 14:30	姿勢改善 ピラティス FRP 15:00-16:00 Yuka 14:30	やさしいヨガ 15:10-16:10 藤森 14:40	ACTIVE 14:35-15:35 AMANO 14:05	BLAST 15:00-16:00 Mio 14:30	CENTERGY 15:00-16:00 AMANO 14:30	
	アンジー ジャンプ 19:10-19:40 Nobu 18:40		ZUMBA 19:10-19:55 斎藤 18:40	BLAST 19:10-19:55 Shige 18:40	16:30より バレエ教室		
	POWER 19:10-20:10 Shige 18:40	fight 19:55-20:40 Miku 19:25	CENTERGY 20:10-21:10 AMANO 19:40	リセットヨガ (整えるヨガ) 20:10-21:10 藤森 19:40	火～金曜日が祝日の場合は 特別レッスンとなります。 ※内容は、館内掲示をご覧ください		