

# ヴィーナスライフ レッスンスケジュール 2023.2-

※各レッスンの定員数は24名です。(トランポリンレッスンの定員は19名となります。)  
 ※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<br>-           | 火曜日<br>10:00 - 22:00                     | 水曜日<br>10:00 - 22:00                           | 木曜日<br>10:00 - 22:00                      | 金曜日<br>10:00 - 22:00                           | 土曜日<br>10:00 - 20:00                             | 日曜日<br>10:00 - 20:00                   |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|
| 時間の白抜き<br>↑整理券配布時間 | ACTIVE<br>10:30-11:30<br>AMANO 10:00     | のってみよう!<br>トランポリン<br>10:30-10:50<br>Mio 10:00  | fight<br>10:30-11:15<br>Miho 10:00        | CENTERGY<br>10:30-11:30<br>Miho 10:00          |  | POWER<br>11:00-12:00<br>Miku 10:30     |
| <h1>休館日</h1>       | groove<br>11:45-12:30<br>Miho 11:15      | BLAST<br>11:05-11:50<br>Mio 10:35              | POWER<br>11:30-12:15<br>Miku 11:00        | ステップ初級<br>11:45-12:30<br>Yumi 11:15            | 13:00迄<br>バレエ教室                                  |  |
|                    |  | CORE<br>12:05-12:35<br>Yumi 11:35              | アンジー<br>ジャンプ<br>13:30-14:00<br>Yumi 13:00 |  | アンジー<br>ジャンプ<br>13:30-14:00<br>Nobu 13:00        |  |
|                    | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>Mio 13:30        | groove<br>14:00-14:45<br>Miku 13:30            | らくっとエアロ<br>14:15-14:55<br>Mio 13:45       | のってみよう!<br>トランポリン<br>14:00-14:20<br>Yumi 13:30 | CORE<br>14:15-14:45<br>Shige 13:45               | fight<br>14:00-14:45<br>Miku 13:30     |
|                    | CENTERGY<br>15:00-15:45<br>Miho 14:30    | 姿勢改善<br>ピラティス FRP<br>15:00-16:00<br>Yuka 14:30 | やさしいヨガ<br>15:10-16:10<br>藤森 14:40         | ACTIVE<br>14:35-15:35<br>AMANO 14:05           | BLAST<br>15:05-16:05<br>Mio 14:35                | CENTERGY<br>15:00-16:00<br>AMANO 14:30 |
|                    | アンジー<br>ジャンプ<br>19:10-19:40<br>Mio 18:40 | ZUMBA<br>gold<br>19:10-19:55<br>斎藤 18:40       | BLAST<br>19:10-19:55<br>Shige 18:40       |  | 16:30より<br>バレエ教室                                 |  |
|                    | POWER<br>19:10-20:10<br>Shige 18:40      | fight<br>19:55-20:40<br>Miku 19:25             | CENTERGY<br>20:10-21:10<br>AMANO 19:40    | リセットヨガ<br>(整えるヨガ)<br>20:10-21:10<br>藤森 19:40   | 火～金曜日が祝日の場合は<br>特別レッスンとなります。<br>※内容は、館内掲示をご覧ください |  |