

# 2015年 10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 Miho		60min 10:30-11:30 Group Power hitomi	60min 10:30-11:30 産後ピラティス 第2スタジオ会員	45min 10:30-11:45 Group Blast Mio		60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami		45min 10:30-11:15 Group Power hitomi			
11:00			60min		60min		60min		50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio		60min		30min 11:00-11:30 ViPR WorkOut AMANO	
11:30	11:10-12:10 Group Kick hitomi		11:10-12:10 Group groove hitomi		50min		60min		50min		60min		NEW 11:00-11:30 ViPR WorkOut AMANO	
12:00	50min		50min				60min		60min		60min			飛距離アップには ViPR WorkOut
12:30	12:20-13:10 Bodyリセット Mami		12:20-13:10 姿勢改善 ピラティス Mami				30min 12:35-13:05 ViPR WorkOut Yumi		60min		60min		12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	
13:00							NEW		12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森					
13:30					30min 13:30-14:00 Group Core AMANO		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)		45min		50min		13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		45min		20min 14:00-14:20 はじめてのViPR	
14:30	60min		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		14:10-15:05 Group groove Miho		14:10-15:00 かんたんエア 口 Mio		30min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho		60min		30min 14:30-15:00 Group Core AMANO	
15:00	14:40-15:40 Group Blast hitomi		45min		60min		60min		50min		60min		45min	
15:30			15:20-16:05 Group Kick SHO		15:15-16:15 スッキリするヨガ 武藤		15:10-16:10 Group Centergy AMANO		15:20-16:10 Bodyリセット Mami		60min		45min	
16:00	20min 15:50-16:10 ストレッチポール		60min						30min 16:20-16:50 ViPR WorkOut SHO				60min	
16:30									NEW					
17:00									60min					
17:30	スタジオレッスンは「引き締め」「脂肪燃焼」が効果的に行えます！													
18:00									17:00-18:00 空手教室 (ジュニア) 第2スタジオ会員					
18:30														
19:00	45min				30min 18:50-19:20 ViPR WorkOut Shige		30min 18:30-19:00 Group Core Miho							
19:30	19:00-19:45 Group Blast Akane		60min 19:10-20:10 Group Power SHO		45min		60min		45min					
20:00	45min		60min		19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami		60min		19:20-20:05 Group Kick SHO					
20:30	19:55-20:40 Group Centergy Mami		60min		20:00-21:00 マスター ストレッチ 第2スタジオ会員		60min		60min					
21:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO		60min		20:25-21:25 Group Kick Miho		60min		20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO					
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	

今月の第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  
10月17日土曜日  
第1スタジオ

60min  
11:00-12:00  
Group groove  
hitomi

11:00-12:00  
Group groove  
hitomi

14:00-15:00  
Group Power  
TOMO

60min  
15:15-16:15  
Group Kick  
TOMO

※上記レッスンは、**会員様限定利用** (整理券)となります

オズスト+

今月の

定員10名  
※整理券クラス

ViPR WORKOUT

**日本初導入プログラムが初登場!**  
その名もViPR WorkOut! 有酸素運動と筋力運動を融合させた機能向上プログラム! 全身のシェイプアップ減量は勿論! ゴルフの飛距離UP! MOSSAプログラムをより効果的に楽しむために、ぜひご参加ください!

初心者大歓迎

【お気に入りレッスンを書き込もう!】

曜日	曜日
① 時間	: - :
レッスン名	
曜日	曜日
② 時間	: - :
レッスン名	
曜日	曜日
③ 時間	: - :
レッスン名	

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!



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
- 10名定員 ViPR WorkOut
  - 15名定員 ストレッチポール/ウェーブリング
  - 18名定員 GroupCore
  - 20名定員 GroupPower / GroupCentergy / GroupBlast
  - 25名定員 ステップ / 各種ヨガ / 各種ピラティス
  - 25名定員 GroupKick / Groupgroove / ZUMBA / エアロ

- 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。やむ得ない場合以外にご遠慮下さい。
  - ・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**