

2015年 11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	60min 10:30-11:30 Group Blast Mio	NEW	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		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 11:30-12:30 Group groove hitomi			
11:30	60min 11:10-12:10 Group Kick hitomi		60min 11:10-12:10 Group groove hitomi				30min 12:50-13:20 ViPR WorkOut Yumi	【定員8名】	60min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森		60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)			
12:00	50min 12:20-13:10 Bodyリセット Mami		50min 12:20-13:10 姿勢改善 ピラティス Mami				20min 13:40-14:00 はじめてのViPR		30min 14:00-14:45 らくっと教室 (65歳以上)					
12:30					30min 13:20-13:50 Group Core AMANO		45min 14:00-14:45 Group groove Miho		60min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio					
13:00					45min 14:00-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		60min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho		60min 14:55-15:55 スッキリするヨガ 武藤		60min 15:10-16:10 Group Centergy AMANO			
13:30					30min 15:50-16:10 マスター ストレッチ (有料)									
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		20min 15:50-16:10 マスター ストレッチ (有料)									
14:30	60min 14:40-15:40 Group Blast hitomi		45min 15:20-16:05 Group Kick SHO											
15:00														
15:30														
16:00	20min 15:50-16:10 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 Akane		60min 19:10-20:10 Group Power SHO		30min 18:50-19:20 ViPR WorkOut Shige		60min 19:10-20:10 ZUMBA 斎藤		45min 19:20-20:05 Group Kick SHO					
19:30														
20:00	45min 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 20:25-21:25 Group Kick Miho		60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO		60min 20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO					
20:30														
21:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO													
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
第1スタジオ

11月はお休み！
次回は12月19日(土)！
お楽しみに！

飛距離アップにはViPR WorkOut

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！

オズオズ+

今月の

定員20名
※整理券クラス

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！

ViPR WORKOUT

【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	

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。

Fujiyama Fitness
Venus Life

MOSSA
LET'S MOVE!

- 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

- 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お遠慮下さい。
 - ・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**