

# 2015年12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		60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami		45min 10:30-11:15 Group Power hitomi		30min 11:00-11:30 ViPR WorkOut Mossaインストラクター	
11:00			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			
11:30			50min 12:20-13:10 Bodyリセット Mami				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							20min 13:40-14:00 はじめてのViPR							
12:30							30min 13:20-13:50 Group Core							
13:00							45min 14:00-14:45 Group groove Miho		50min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio		45min 14:00-14:45 Group Blast Mio			
13:30							60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami		60min 15:10-16:10 スッキリするヨガ 武藤		60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami			
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi		30min 13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)						30min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho					
14:30	60min 14:40-15:40 (テクニク 含) Group Blast hitomi		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		45min 15:20-16:05 Group Kick SHO				50min 15:20-16:10 Bodyリセット Mami					
15:00									30min 16:20-16:50 ViPR WorkOut SHO					
15:30														
16:00	20min 15:50-16:10 ストレッチポール	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料)												
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 Mami		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													
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	

期間中のスタジオレッスンは特別レッスン!

### 年末年始休まず営業!

ヴィーナスライフは年末年始休まず営業致します  
2015年-2016年  
年末年始営業予定のお知らせ

**2015年12月29日(火)~2016年1月3日(日)**  
上記期間、会員種類関係なくご利用頂けます。

**2015年** ※12/28(月)まで通常の営業時間

12月29日(火) 10:00-20:00  
12月30日(水) 10:00-18:00  
12月31日(木) 10:00-18:00

**2016年** ※1/4(月)より通常の営業時間

**1月1日(金) 11:00-18:00**

1月2日(土) 10:00-18:00  
1月3日(日) 10:00-18:00

■スタジオレッスンは12月29日~1月3日までは特別レッスンとなります。  
※12月31日はレッスンはお休みです。  
■元旦はスペシャルレッスンを実施予定です。  
■期間中、会員様同伴でビジター利用料半額(通常2160円)

Fujiyama Fitness  
VenusLife



【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	

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  
12月19日(土)

第1スタジオ

11:00-12:00  
Group groove  
hitomi

13:30-14:00  
Group Core  
TOMO

14:15-15:00  
Group Kick  
TOMO

15:10-16:10  
Group Centergy  
Mami

初心者大歓迎

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  
VenusLife

参加定員が  
変わりました!

■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。

- 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

レッスンに関するお問い合わせ **0555-23-8995**