

# 2016年1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

| 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 |
| 営業開始 10:00  |   |        |   |   |  |   |   |  |        |  |  |        |
| 30min<br>10:30-11:00<br>Group Core<br>yumi        | 30min<br>10:30-11:00<br>カラダすっきり<br>Miho           |        | 60min<br>10:30-11:30<br>Group Power<br>hitomi | 60min<br>10:30-11:30<br>産後ピラティス<br>第2スタジオ会員   | 60min<br>10:30-11:30<br>Group Blast<br>Mio         | 60min<br>10:30-11:30<br>Group<br>Centergy<br>Mami | 45min<br>10:30-11:15<br>Group Power<br>SHO        | ←担当者変更   |        | 30min<br>11:00-11:30<br>ViPR WorkOut               |  |        |
| 60min<br>11:10-12:10<br>Group Kick<br>hitomi      | 60min<br>11:10-12:10<br>Group groove<br>hitomi    |        | 50min<br>11:40-12:30<br>ZUMBA<br>Mio          |   | 60min<br>11:40-12:40<br>ダンスエアロ<br>Yuka             | 60min<br>12:00-13:00<br>マスター<br>ストレッチ<br>(有料)     | 50min<br>11:40-12:30<br>シェイプアップ<br>ステップ<br>ゆみ     | 60min<br>11:25-12:25<br>Group groove<br>hitomi |        |  |  |        |
| 50min<br>12:20-13:10<br>Bodyリセット<br>Mami          | 50min<br>12:20-13:10<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>Mami     |        |   |   | 30min<br>12:50-13:20<br>ViPR WorkOut<br>Yumi       | 【定員8名】  | 60min<br>12:40-13:40<br>マスター<br>ストレッチ<br>(有料)     |  |        | 60min<br>12:40-13:40<br>マスター<br>ストレッチ<br>(有料)      |  |        |
|   |   |        |   |   | 20min<br>13:40-14:00<br>はじめてのViPR                  |   | 45min<br>13:50-14:30<br>らくっと教室<br>(65歳以上)         | ←担当者変更   |        | 20min<br>14:00-14:20<br>はじめてのViPR                  |  |        |
| 30min<br>14:00-14:30<br>GroupPower<br>hitomi      | 30min<br>14:40-15:10<br>カラダすっきり<br>SHO            |        | 60min<br>14:00-15:00<br>Group groove<br>Miho  | ←時間変更   | 50min<br>14:10-15:00<br>かんたんエアロ<br>Mio             |   | 30min<br>14:40-15:10<br>ボディシェイプ<br>Miho           | 60min<br>14:00-14:45<br>Group Blast<br>hitomi  | ←担当者変更 |  | 30min<br>14:30-15:00<br>Group Core<br>Miho |        |
| 45min<br>14:45-15:30<br>Group Blast<br>hitomi     | ←時間変更   |        | 45min<br>15:20-16:05<br>Group Kick<br>SHO     |   | 60min<br>15:10-16:10<br>スッキリするヨガ<br>武藤             | ←時間変更   | 50min<br>15:10-16:10<br>Group<br>Centergy<br>Mami | 60min<br>15:20-16:10<br>Bodyリセット<br>Mami       | ←担当者変更 |  | 45min<br>15:10-15:55<br>Group Kick<br>Miho |        |
| 15min<br>15:40-15:55<br>ストレッチポール                  | 60min<br>15:50-16:50<br>マスター<br>ストレッチ<br>(有料)     |        |   |   |  |   | 30min<br>16:20-16:50<br>ViPR WorkOut<br>SHO       | 水分補給を<br>忘れずに!                                 |        | 60min<br>17:00-18:00<br>空手教室<br>(ジュニア)<br>第2スタジオ会員 |  |        |
| ↑<br>時間変更   | 【定員8名】  |        |   |   |  |   |   |  |        |  |  |        |
| 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!                   |   |        |   |   |  |   |   |  |        |  |  |        |
| 45min<br>19:00-19:45<br>Group Blast<br>Mio        | ←担当者変更  |        | 60min<br>19:10-20:10<br>Group Power<br>SHO    | 30min<br>18:50-19:20<br>ViPR WorkOut<br>Shige | 60min<br>19:10-20:10<br>ZUMBA<br>斎藤                | 45min<br>19:20-20:05<br>Group Kick<br>SHO         |   |  |        |  |  |        |
| 45min<br>19:55-20:40<br>Group<br>Centergy<br>Mami | 60min<br>20:00-21:00<br>マスター<br>ストレッチ<br>第2スタジオ会員 |        | 60min<br>20:20-21:20<br>Group groove<br>Shige | 60min<br>20:25-21:25<br>Group Kick<br>Miho    | 60min<br>20:20-21:20<br>Group<br>Centergy<br>AMANO | 60min<br>20:15-21:15<br>カラダに効くヨガ<br>KIYOKO        |   |  |        |  |  |        |
| 30min<br>20:50-21:20<br>Group Core<br>AMANO       |   |        |   |   |  |   |   |  |        |  |  |        |
| 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  
1月16日(土)  
第1スタジオ

11:00-12:00  
Group groove  
hitomi

14:00-15:00  
猫背解消体操  
TOMO  
【定員30名】

15:15-16:15  
Group Kick  
TOMO

運動が初めてでも安心して参加できます!

**2016年はヨガを始めよう!**

毎週水曜日 15:10-16:10 スッキリするヨガ  
毎週金曜日 12:40-13:40 かんたんヨガ  
20:20-21:20 カラダに効くヨガ

【ヨガの効果】

- ①体の歪みを修正
- ②デトックス効果
- ③リラックス・ストレス解消
- ④柔軟性の向上
- ⑤ホルモンバランスを整える

定価2,200円(税抜) 20本限定  
→1,760円(税)

ヨガのお供に...  
ヨガマット大特価セール  
開催中! 1月31日まで!

1月16日(土)14:00-15:00  
「猫背解消体操」 担当TOMO

男女関係なく年齢を感じさせてしまうのが、後ろ姿です。重力に負け、猫のように丸くなった背中中は、10歳以上老けて見えることがあります...。「猫背解消体操」では、これらの根本原因を理解して頂若々しく歳を重ねる簡単な体操をご案内させていただきます!

※シューズは不要。軽く動きますので、動きやすい服装でお願いします  
※予約不要

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 / 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**