

2016年 2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	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 SHO		30min 11:00-11:30 ViPR WorkOut AMANO	
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 姿勢改善 ピラティス 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														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi		30min 13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		60min 14:00-15:00 Group groove Miho		50min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio		30min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho		45min 14:00-14:45 Group Blast hitomi		20min 14:00-14:20 はじめてのViPR	
14:30	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		60min 15:10-16:10 スッキリするヨガ 武藤		60min 15:10-16:10 Group Centergy Mami		50min 15:20-16:10 ほぐし Mami		60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami		30min 14:30-15:00 Group Core AMANO	
15:00			45min 15:20-16:05 Group Kick SHO										45min 15:10-15:55 Group Kick Miho	
15:30														
16:00	15min 15:40-15:55 ストレッチホール	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 Mio		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
2月20日(土)
第1スタジオ

11:00-12:00
Group groove
hitomi

14:00-15:00
くびれ体操
TOMO
【定員30名】

15:15-16:15
Group Power
TOMO

17:00-18:00
空手教室
(ジュニア)
第2スタジオ会員

運動が初めてでも安心して参加できます！

「ピラティス」って何??



運動が初めての方にオススメ

毎週火曜日 12:20-13:10 姿勢改善ピラティス
毎週水曜日 19:30-20:15 姿勢改善ピラティス

【ピラティスってなに??】
姿勢がよくなり、ボディラインが変わるとして、人気に火がついたピラティス。その特徴は、音楽に合わせてリズムカルに動いたり、回数や量をこなす運動と違い、お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにあります。

- 【主な効果】
- ケガの防止やリハビリに
 - たるみを防ぎ、プロポーション維持・改善
 - 腰痛予防など各関節痛予防

2月20日(土) 14:00-15:00
「くびれ体操」 担当TOMO

ヴィーナスライフアドバイザーTOMOがお贈りする「くびれ」をゲットする、誰にでもできる簡単な体操です！

- ・レッスン参加のみであれば「時間外利用：無料」
- ・会員様のご家族/お友達も無料招待！

※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致します
※予約不要(ご家族/お友達が参加される場合ご予約下さい)

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
- 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**