

# 2016年 3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
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	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	60min 10:30-11:15 Group Power SHO	45min 10:30-11:15 Group Power SHO	45min 10:30-11:15 Group Power SHO	45min 10:30-11:15 Group Power SHO	30min 11:00-11:30 VIPR WorkOut AMANO	30min 11:00-11:30 VIPR WorkOut AMANO
11:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min
11:30	11:10-12:10 Group fight hitomi	11:10-12:10 Group groove hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio	50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio	60min 11:40-12:40 ダンスエアロ Yuka	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	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi	60min 11:25-12:25 Group groove hitomi
12:00	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min	50min
12:30	12:20-13:10 ほぐし Mami	12:20-13:10 姿勢改善 ピラティス Mami	30min 13:20-13:50 Group Core Miho	30min 13:20-13:50 Group Core Miho	30min 12:50-13:20 VIPR WorkOut Yumi	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	30min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森
13:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	30min 14:00-14:30 Group Power hitomi	30min 13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)	60min 14:00-15:00 Group groove Miho	60min 14:00-15:00 Group groove Miho	20min 13:40-14:00 はじめてのVIPR	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	30min 14:40-15:10 ボディシェイ プ Miho	30min 14:40-15:10 ボディシェイ プ Miho	30min 14:40-15:10 ボディシェイ プ Miho	30min 14:40-15:10 ボディシェイ プ Miho	30min 14:40-15:10 ボディシェイ プ Miho
14:30	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi	45min 14:45-15:30 Group Blast hitomi
15:00	15min 15:40-15:55 ストレッチボール	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】	60min 15:50-16:50 マスター ストレッチ (有料) 【定員8名】
16:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	MOSSAプログラム JAN16 新曲スタート!											
17:30	サブライズコラボあり!! スタジオが初めての方もぜひこの機会にご参加ください。											
18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	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	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige	30min 18:50-19:20 VIPR WorkOut Shige
19:30	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	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 19:30-20:15 姿勢改善 ピラティス Mami
20:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	60min 20:20-21:20 Group groove Shige	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho	60min 20:25-21:25 Group fight Miho
21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
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  
3月19日(土)  
第1スタジオ

11:00-12:00  
Group groove  
Miho&hitomi

13:00-14:00  
ヒップアップ体操  
TOMO  
【定員30名】

14:15-14:45  
Group Core  
TOMO&AMANO

15:00-16:00  
Group fight  
TOMO&hitomi

17:00-18:00  
空手教室  
(ジュニア)  
第2スタジオ会員

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!

夏に向けて「ダイエット」ならこれ!  
「グループファイト」に名称変更!

GROUP KICK → M fight

初めてでも安心!  
私たちがサポートいたします!

Sho yuri Miho hitomi

3月19日(土) 13:00-14:00  
「ヒップアップ体操」担当TOMO

ヴィーナスライフアドバイザーTOMOが贈りする理想の「ヒップ」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)

HIP UP

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 ストレッチボール/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