

# 2016年 6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
10:30	30min 10:30-11:00 Group Core yumi	30min 10:30-11:00 カラダすっきり 天野	60min 10:30-11:30 Group Power hitomi	60min 10:30-11:30 Group Blast Mio	60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami	60min 10:30-11:30 Group Power Kaya	60min 10:30-11:30 Group Power Kaya	60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami	60min 10:30-11:30 Group Power Kaya	60min 10:30-11:30 Group Power Kaya	30min 11:00-11:30 VIPR WorkOut AMANO	60min 11:00-11:30 Group Power Kaya
11:00	60min 11:10-12:10 Group Fight hitomi	60min 11:10-12:10 Group groove hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio	40min 11:40-12:20 パンチング シェイプ Kaya	60min 11:40-12:30 シェイプ ステップ ゆみ	50min 11:40-12:30 シェイプ ステップ ゆみ	45min 11:45-12:30 Group Fight Kaya	50min 11:40-12:30 シェイプ ステップ ゆみ	45min 11:45-12:30 Group Fight Kaya	60min 11:45-12:30 Group Fight Kaya	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)
12:00	60min 12:20-13:20 姿勢改善 ピラティス Mami	45min 12:20-13:05 Group Centergy AMANO	30min 13:20-13:50 Group Core Miho	20min 13:40-14:00 はじめてのVIPR	60min 12:30-13:00 VIPR WorkOut yumi	60min 12:30-13:00 VIPR WorkOut yumi	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)	60min 12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)	45min 13:30-14:15 Group groove Miho	45min 13:30-14:15 Group groove Miho
13:00	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/Shige	50min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio	30min 14:45-15:30 Group Blast Mio	45min 14:00-14:45 Group Blast hitomi	50min 14:30-15:20 パレエ教室 (年少~小2) 第2スタジオ会員	50min 14:30-15:20 パレエ教室 (年少~小2) 第2スタジオ会員	60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami	50min 15:10-16:10 Group Fight SUMI/DAIKI	60min 15:10-16:10 Group Fight SUMI/DAIKI	60min 15:10-16:10 Group Fight SUMI/DAIKI
14:00	45min 14:45-15:30 Group Blast Mio	45min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)
15:00	15min 15:40-15:55 ストレッチボール	15:20-16:05 Group Fight Miho	60min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO	30min 16:20-16:50 VIPR WorkOut SHO
16:00	45min 19:00-19:45 Group Blast Kaya	60min 19:10-20:10 Group Power SHO	45min 19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami	60min 19:10-20:10 ZUMBA 斎藤	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO
17:00	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami	60min 20:20-21:20 Group groove Miho	60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO
18:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO
18:30	45min 19:00-19:45 Group Blast Kaya	60min 19:10-20:10 Group Power SHO	45min 19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami	60min 19:10-20:10 ZUMBA 斎藤	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO	45min 19:20-20:05 Group Fight SHO
19:00	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami	60min 20:20-21:20 Group groove Miho	60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO
19:30	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO
20:00	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami	60min 20:20-21:20 Group groove Miho	60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO
20:30	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO
21:00	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami	60min 20:20-21:20 Group groove Miho	60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO
21:30	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO
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	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  
6月18日(土)  
第1スタジオ

11:00-12:00  
Group Power  
Kaya

13:30-15:00  
キレイにやせる  
秘訣教えます  
TOMO

15:15-16:15  
Group Fight  
TOMO  
with VenusLife  
GFインストラクター

## スタジオ参加であなたの「なりたい自分」を叶える!

MOSSA BINGO

NO. 氏名

POWER CENTERGY GROOVE

LET'S MOVE

CORE

fight BLAST CENTERGY

MOSSA BINGO

NO. 氏名

CENTERGY POWER fight

LET'S MOVE

fight

GROOVE CORE BLAST

MOSSAプログラムに参加し  
ビンゴを達成してプレゼントGET  
期間:6月1日~6月30日 参加費:無料

### さらに!! 今月のTOMODAYは「キレイにやせる秘訣教えます!!」

6月18日(土) 13:30-15:00

ヴィーナスライフアドバイザーTOMOがお贈りする  
夏目前!  
「キレイにやせるための新習慣」セミナー!!

- ・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!
- ・もちろん男性もOK!!
- ※予約不要

皆様が快適に安全に運動が行うために...  
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 GroupFight / Groupgroove / ZUMBA
  - エアロ / パンチングシェイプ

Fujiyama Fitness  
**VenusLife**

MOSSA  
LET'S MOVE!

- 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**