

2016年7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	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	
10:30-11:00 Group Core yumi	10:30-11:00 カラダすっきり 天野		10:30-11:30 Group Power hitomi		10:30-11:30 Group Blast Mio		10:30-11:30 Group Centergy Mami		10:30-11:30 Group Power Kaya		11:00-11:30 ViPR WorkOut AMANO	
11:10-12:10 Group Fight hitomi	11:10-12:10 Group groove hitomi		11:40-12:30 ZUMBA Mio		11:40-12:20 パンチング シェイプ Kaya		11:40-12:30 シェイプアップ ステップ ゆみ		11:45-12:30 Group Fight Kaya			
12:20-13:20 姿勢改善 ピラティス Mami	12:20-13:05 Group Centergy AMANO				12:30-13:00 ViPR WorkOut yumi		12:00-13:00 マスター ストレッチ (有料)		12:40-13:40 マスター ストレッチ (有料)		11:00-12:00 Group Fight Kaya	
			13:20-13:50 Group Core Miho		13:40-14:00 はじめてのViPR		12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森		13:00-14:00 産後ピラティス 第2スタジオ会員		13:30-14:15 Group groove Miho	
14:00-14:30 GroupPower hitomi	13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		14:00-15:00 Group groove Shige		14:10-15:00 かんたんエアロ Mio		13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		14:00-14:45 Group Blast hitomi		14:30-15:00 Group Core AMANO	
14:45-15:30 Group Blast Mio	14:40-15:10 カラダすっきり SHO		15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)		15:10-16:10 Group Centergy Mami		14:40-15:10 ボディシェイプ Miho		14:55-15:55 Group Centergy Mami		15:10-16:10 Group Fight SUMI/DAIKI	
15:40-15:55 ストレッチポール	15:20-16:05 Group Fight Miho		15:10-16:10 スッキリするヨガ 武藤		15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)		15:20-16:10 ほぐし Mami		15:30-16:20 パレエ教室 (小3~小6) 第2スタジオ会員		15:15-16:15 Group Power TOMO	
			【定員8名】		【定員8名】		16:20-16:50 ViPR WorkOut SHO		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!	
							17:00-18:00 空手教室 (ジュニア) 第2スタジオ会員		17:00-18:00 空手教室 (ジュニア) 第2スタジオ会員			
19:00-19:45 Group Blast Kaya	19:10-20:10 Group Power SHO		18:45-19:15 ViPR WorkOut Shige		18:30-19:00 Group Core Miho		19:20-20:05 Group Fight SHO					
19:55-20:40 Group Centergy Mami	20:20-21:20 Group groove Miho		19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami		19:10-20:10 ZUMBA 斎藤							
20:50-21:20 Group Core AMANO			20:20-21:20 Group Fight Kaya		20:20-21:20 Group Centergy AMANO		20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO					
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の変更になります

今月のTOMO Day
7月16日(土)
第1スタジオ

11:00-12:00
Group Fight
Kaya

13:30-15:00
THE 腹筋
TOMO

15:15-16:15
Group Power
TOMO

今月のTOMODAYは...

THE 腹筋

あなたのそのトレーニング...
効果出てますか!?

7月16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「効果的」な腹筋を理論をもとにご案内します!

- ・レッスンのみ参加で時間外無料
- ・男性・女性どなたでもご参加頂けます
- ・会員様のご家族・お友達も無料でご招待
- ※予約不要 (会員様ご家族・お友達をご参加の場合ご予約ください)

フィットネス豆知識

脂肪1kg落とすには7200Kcal必要と言われています。フルマラソンで換算してみると...なんと3回分!!

カロリーを消費するって大変ですね。海に行くまでにはあと○○日...間に合うのかな? なんて心配も...

でも大丈夫! ヴィーナスライフのプログラム グループファイト・グループグルーヴ・グループブラストは 楽しく効果的にカロリーを消費することができます♪ もちろんその他レッスンでも理想のカラダを叶えられます!

fight	270~550Kcal
groove	220~480Kcal
BLAST	270~550Kcal

※個人差があり目安となります

私たちと一緒にレッツ・ムーヴ!

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 GroupFight / Groupgroove / ZUMBA

- 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にご遠慮下さい。
 - ・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**

Fujiyama Fitness
Venus Life

MOSSA
LET'S MOVE!

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!