

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	営業開始 10:30			営業開始 10:30			営業開始 10:30			営業開始 10:30			営業開始 10:30			営業開始 9:30		
11:00	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム
		11:00~11:45 水中ウォーキング 45分 遠山 (プレミアムレッスン)		11:00~12:00 リフレッシュヨガ 80分 理恵子	11:00~11:45 水中ウォーキング 45分 遠山 (プレミアムレッスン)			11:00~11:45 アクアピクス 45分 遠山 (プレミアムレッスン)		10:50~11:50 RITMOS 60分 紗受薫	11:00~11:45 アクアピクス 45分 遠山 (プレミアムレッスン)			10:40~11:40 ジュニア				
			11:30~12:00 初心者指導 30分				11:20~11:50 コロコロボール 30分 中村		11:30~12:00 初心者指導 30分			11:30~12:00 初心者指導 30分			11:30~12:00 初心者指導 30分			11:30~12:00 初心者指導 30分
12:00				12:10~12:40 コロコロボール 30分 し乃			12:00~12:50 ZUMBA 50分 浜田			12:10~12:40 体ほぐしボール 30分 佐藤								
	12:30~13:00 スローワークアウト 30分 し乃			12:50~13:00 イントロダクション														
13:00	13:10~14:10 ZUMBA 60分 斎藤			13:00~13:45 BODY PUMP 45分 中村			13:00~13:50 アロマヨガ 50分 前田えみ子			13:00~13:45 パワーピラティス 45分 羽田			13:00~13:30 スローワークアウト 30分 箭浪			13:00~15:30 親子解放 (小プール)		
			13:30~14:00 初心者指導 30分	13:30~14:00 LES MILLS BODY PUMP 45分			13:30~14:00 初心者指導 30分		13:30~14:00 初心者指導 30分			13:30~14:00 初心者指導 30分		13:30~14:30 ジュニア	13:30~14:00 初心者指導 30分			13:30~14:00 初心者指導 30分
14:00		14:00~14:30 水中ウォーキング 30分 富永		14:00~15:00 ZUMBA 80分 黒部	14:00~14:30 水中ウォーキング 30分 遠山		14:00~14:30 水中ウォーキング 30分 箭浪			13:55~14:25 スローワークアウト 30分 佐藤	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 45分 黒部							
	14:20~15:20 ビューティ・ベルヴィス 80分 羽田				14:40~15:10 初級水泳 30分 富永/松田		14:40~15:10 初級水泳 30分 富永/中村							14:40~16:40 選手				
15:00		15:30~16:00 脂肪燃焼パワー 30分 箭浪	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:00 初心者指導 30分	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:00 初心者指導 30分	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:00 初心者指導 30分	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:00 初心者指導 30分	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:00 初心者指導 30分			15:30~16:00 初心者指導 30分 スタッフ	15:30~18:00 親子解放 (小プール)	15:30~16:00 初心者指導 30分	15:30~16:00 初心者指導 30分
16:00																		
17:00		16:40~17:40 ジュニア		16:40~17:30 ヒップホップ	16:40~17:40 ジュニア		16:40~17:30 ヒップホップ	16:40~17:40 ジュニア		16:40~17:30 ヒップホップ	16:40~17:40 ジュニア							17:00~17:30 初心者指導 30分
			17:30~18:00 初心者指導 30分			17:30~18:00 初心者指導 30分		17:30~18:00 初心者指導 30分		17:30~18:00 初心者指導 30分		17:30~18:00 初心者指導 30分			17:30~18:00 初心者指導 30分			17:30~18:00 初心者指導 30分
18:00		17:50~18:50 ジュニア		17:50~18:40 ヒップホップ	17:50~18:50 ジュニア		17:50~18:40 ヒップホップ	17:50~18:50 ジュニア		17:50~18:40 ヒップホップ	17:50~18:50 ジュニア					営業終了 18:00		
19:00		18:50~20:50 選手		18:50~20:50 選手			19:00~19:50 ヒップホップ 中学生以上	18:50~20:50 選手		19:00~19:50 ヒップホップ 中学生以上	18:50~20:50 選手							
	LES MILLS BODYCOMBAT 19:35~20:20 45分 松田		19:30~20:00 初心者指導 30分	19:25~19:55 脂肪燃焼パワー 30分 箭浪		19:30~20:00 初心者指導 30分		19:30~20:00 初心者指導 30分		19:30~20:00 初心者指導 30分		19:30~20:00 初心者指導 30分						
20:00				20:05~21:05 リラクゼーションヨガ 80分 安富			20:05~21:05 ファイティングシェイプ 60分 志村			20:10~21:00 ZUMBA 60分 斎藤								
	20:30~21:30 RITMOS 60分 紗受薫	20:30~21:00 水中ウォーキング 30分 箭浪	20:30~21:00 初心者指導 30分		20:30~21:00 初心者指導 30分		20:30~21:00 初心者指導 30分		20:30~21:00 初心者指導 30分			20:30~21:00 初心者指導 30分						
21:00							21:15~21:45 コロコロボール 30分 箭浪	21:00~21:45 初級水泳 45分 富永										
22:30	営業終了 22:30			営業終了 22:30			営業終了 22:30			営業終了 22:30			営業終了 22:30					

初心者指導...??
ジムトレーニングのための
オリエンテーションです。
わからないことは何度でも
ご案内いたしますのでお気軽に!

営業終了 19:30

燃焼発散 ゆったり 初心者指導
水中運動 泳法習得 子供教室

特別教室 通常会員以外の方専用の教室です。送迎付き高齢者教室など。

トライアルプログラム 連日入退場可能！初心者のためのチャレンジプログラムです。まずはやってみよう！

平成31年 1月~

フジヤマSC 403-0001 山梨県富士吉田市上郷地2-4-16 いろいろみんな
tel.0555-24-1543
フィットネスクラブ営業時間 ■火~金曜日 10:30~22:30 ■土曜日 10:30~19:30 ■日・祭日 9:30~18:00 ■月曜日・月末休業
スイミングスクール営業時間 ■月~金曜日 10:30~20:00 ■土曜日 9:00~17:00 ■日曜日休校
フィットネスクラブ・スイミングスクール URL <http://www.fujiyama-sc.com> フジヤマSC