

	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				11:30~12:00 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	
12:00																			
		12:30~13:00 スローワークアウト 30分 し乃		12:10~12:40 コロコロボール 30分 し乃															
13:00		13:10~14:10 ZUMBA 60分 斎藤																	
		大プール																	
		13:30~14:00 初心者指導 30分		13:20~13:50 スローワークアウト 30分 中村		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	14:00~14:30 水中リハビリ運動 30分 箭浪	14:00~15:00 ZUMBA 60分 黒部	14:00~14:30 水中ウォーキング 30分 遠山														
		14:20~15:20 ビューティ・ベルヴィス 60分 羽田																	
		14:40~15:10 初中級水泳 30分 和田/富永	小プール		14:40~15:10 アクアダンス 30分 遠山														
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 30分	15:30~16:00 初心者指導 30分		15:30~16:30 ジュニア 30分	15:30~16:00 初心者指導 30分												
16:00																			
		16:40~17:30 ヒップホップ 30分	16:40~17:40 ジュニア 30分		16:40~17:30 ヒップホップ 30分	16:40~17:40 ジュニア 30分													
17:00																			
18:00		17:50~18:50 ジュニア 30分		17:50~18:40 ヒップホップ 30分	17:50~18:50 ジュニア 30分														
19:00		18:50~20:50 選手 30分		18:50~20:50 選手 30分															
20:00		19:50~20:20 コロコロボール 30分 尾崎		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														
21:00		20:30~21:30 RITMOS 60分 紗受薫	20:30~21:00 アクアダンス 30分 富永	20:30~21:00 初心者指導 30分															
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

トライアルプログラム

平成30年 7月~

フジヤマ イチダ SC

〒403-0001 山梨県富士吉田市上郷地2-4-16

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