火曜日

営業開始 10:30

スタジオ	プール	ジム
	11:00～11:45 アクアビクス 45分 遠山 (プレミアムレッスン)	
		11:30～12:00 初心者指導 30分
12:30～13:00 スローワークアウト 30分 し乃		
13:10～14:10 ZUMBA 60分 斎藤		
	大プール	13:30～14:00 初心者指導 30分
	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 (いきいき会員)
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
15:30～16:00 脂肪燃焼パワー 30分 中井	15:30～16:30 ジュニア	15:30～16:00 初心者指導 30分
16:40～17:30 ヒップホップ	16:40～17:40 ジュニア	
		17:30～18:00 初心者指導 30分
	17:50～18:50 ジュニア	
	18:50～20:50 選手	
		19:30～20:00 初心者指導 30分
19:50～20:20 コロコロボール 30分 箭浪		
20:30～21:30 RITMOS 60分 杉受慧	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

営業終了 22:30

水曜日

営業開始 10:30

スタジオ	プール	ジム
11:00～12:00 リフレッシュヨガ 60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)	
		11:30～12:00 初心者指導 30分
12:10～12:40 コロコロボール 30分 し乃		
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
14:00～15:00 ダンスエアロ 60分 Yuka	14:00～14:30 水中ウォーキング 30分 遠山	
	14:40～15:10 アクアダンス 30分 遠山	
	15:30～16:30 ジュニア	15:30～16:00 初心者指導 30分
16:40～17:30 ヒップホップ	16:40～17:40 ジュニア	
		17:30～18:00 初心者指導 30分
17:50～18:40 ヒップホップ	17:50～18:50 ジュニア	
	18:50～20:50 選手	
19:25～19:55 脂肪燃焼パワー 30分 中井		19:30～20:00 初心者指導 30分
20:05～21:05 リラックスナイトヨガ 60分 安富		
		20:30～21:00 初心者指導 30分

営業終了 22:30

木曜日

営業開始 10:30

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)	
11:20～11:50 コロコロボール 30分 中村		11:30～12:00 初心者指導 30分
12:00～12:50 ZUMBA 50分 浜田		
13:00～13:50 アロマヨガ 50分 前田えみ子		
		13:30～14:00 初心者指導 30分
14:00～14:50 介護予防 転倒予防教室 50分 箭浪 (いきいき&すこやか)	14:00～14:30 水中ウォーキング 30分 富永	
	14:40～15:10 初中級水泳 30分 富永/和田	
15:10～15:40 スローワークアウト 30分 中井	15:30～16:30 ジュニア	15:30～16:00 初心者指導 30分
16:40～17:30 ヒップホップ	16:40～17:40 ジュニア	
		17:30～18:00 初心者指導 30分
17:50～18:40 ヒップホップ	17:50～18:50 ジュニア	
	18:50～20:50 選手	
19:00～19:50 ヒップホップ 中学生以上		19:30～20:00 初心者指導 30分
20:05～21:05 ファイティングシェイプ 60分 志村	20:25～20:55 初中級水泳 30分 富永	20:30～21:00 初心者指導 30分
21:15～21:45 体ほぐしポール 30分 箭浪	21:00～21:45 マスターズ&上級水泳 45分 富永	

営業終了 22:30

金曜日

営業開始 10:30

スタジオ	プール	ジム
10:50～11:50 RITMOS 60分 杉受慧	11:00～11:45 アクアビクス 45分 遠山 (プレミアムレッスン)	
		11:30～12:00 初心者指導 30分
12:10～12:40 体ほぐしポール 30分 佐藤		
13:00～13:45 パワーピラティス 45分 羽田		
		13:30～14:00 初心者指導 30分
13:55～14:25 スローワークアウト 30分 佐藤	14:00～14:45 アクア&トレーニング 45分 八木	
	15:30～16:30 ジュニア	15:30～16:00 初心者指導 30分
16:40～17:30 ヒップホップ	16:40～17:40 ジュニア	
		17:30～18:00 初心者指導 30分
17:50～18:40 ヒップホップ	17:50～18:50 ジュニア	
	18:50～20:50 選手	
19:00～19:50 ヒップホップ 中学生以上		19:30～20:00 初心者指導 30分
20:10～21:00 ZUMBA 50分 斎藤		
21:10～21:40 スローワークアウト 30分 中村		

営業終了 22:30

土曜日

営業開始 10:30

スタジオ	プール	ジム
	10:40～11:40 ジュニア	
		11:30～12:00 初心者指導 30分
13:00～13:30 スローワークアウト 30分 箭浪		
	13:30～14:30 ジュニア	13:30～14:00 初心者指導 30分
	14:40～16:40 選手	
15:00～15:30 体ほぐしポール 30分 中井		
		15:30～16:00 初心者指導 30分
		17:30～18:00 初心者指導 30分

営業終了 19:30

日曜日

営業開始 9:30

スタジオ	プール	ジム
		11:30～12:00 初心者指導 30分
	13:00～15:30 親子解放 (小プール)	
		13:30～14:00 初心者指導 30分
	15:30～18:00 親子解放 (小プール)	15:30～16:00 初心者指導 30分 スタッフ
		17:00～17:30 初心者指導 30分 スタッフ

営業終了 18:00

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！

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 途中入退場可能！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30年 1月～

フジヨシダヤマイチSC
〒403-0001 山梨県富士吉田市上暮地2-4-16
いこうよみんな
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・月末休館
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 GO