

	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 9:30			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
		10:45~11:30 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	11:15~12:15 姿勢改善ヨガ 60分 安富	10:45~11:30 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		10:45~11:30 アクアピクス 45分 遠山 (プレミアムレッスン)	11:30~12:00 初心者指導 30分	10:50~11:50 RITMOS 60分 紗受意	10:45~11:30 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		10:40~11:40 ジュニア				11:30~12:00 初心者指導 30分
12:00							12:00~12:50 ZUMBA 60分 浜田			12:10~12:40 体ほぐしボール 30分 佐藤								
13:00	13:10~14:10 ZUMBA 60分 斎藤		13:30~14:00 初心者指導 30分	13:00~13:45 BODY PUMP 45分 大谷			13:00~13:50 アロマヨガ 60分 前田えみ子			13:00~13:45 パワーピラティス 45分 羽田						13:00~15:30 親子解放 (小プール)		
14:00	14:00~14:30 水中ウォーキング 30分 富永		14:00~15:00 ステップエアロ 60分 小澤	14:10~14:40 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 スロワークアウト 30分 佐藤	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 45分 小澤							
15:00	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 富永/下島	14:50~15:20 アクアダンス 30分 遠山			14:40~15:10 初中級水泳 30分 富永/下島							14:40~16:40 選手				
16:00	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					15:30~18:00 親子解放 (小プール)	15:30~16:00 初心者指導 30分 スタッフ	15:30~16:00 初心者指導 30分
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		16:40~17:40 ジュニア								
		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		17:50~18:50 ジュニア	17:50~18:50 ジュニア							
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		18:50~20:50 選手								
20:00	19:35~20:20 ファイティングシェイプ 45分 志村	19:30~20:00 初心者指導 30分	19:20~19:50 BODY PUMP 30分 大谷	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	19:30~20:00 初心者指導 30分		20:10~21:00 ZUMBA 50分 斎藤	19:30~20:00 初心者指導 30分							
21:00	20:30~21:30 RITMOS 60分 紗受意	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	20:05~21:05 姿勢改善ヨガ 60分 安富	20:30~21:00 初心者指導 30分		20:45~21:30 初中級水泳 45分 富永	20:30~21:00 初心者指導 30分										
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			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!

- 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!

令和3年5月~

フジヤマSC 403-0001 山梨県富士吉田市上暮地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・月末休校  
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

※コロナ対策のため、現在45分以上のスタジオレッスンは10分短縮で行っています。実際の時間と一部異なりますのでご注意ください。