

	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			
	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		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)		11:15~12:15 姿勢改善ヨガ 45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)			10:45~11:30 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	10:45~11:30 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	
12:00																			11:30~12:00 初心者指導 30分
13:00																			
14:00	13:10~14:10 ZUMBA 60分 斎藤																		
15:00	14:20~15:20 ベルヴィス・ワーク 60分 羽田 ※今月より名称変更																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00	19:35~20:20 ファイティングシェイプ 45分 志村																		
21:00	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																
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			

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4年4月～

フジヤマSC 山梨県富士吉田市上暮地2-4-16 403-0001 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

※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。