

# Fujiyama Fitness 2012.5 *VenusLife* スタジオプログラム

←初めてでも安心♪

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

休館日：5/20

レッスンに参加される際は、十分にウォーミングアップを行いましょ。いつもと違うな...という時はその日の運動は控えましょ。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
開館10:00						
レッスンがない時間は、スタジオ開放致します。						
10:30 60min 10:30-11:30 Group Kick60 hitomi	30min 10:30-11:00 ストレッチポール 天野	60min 10:30-11:30 Group Power60 hitomi	60min 10:30-11:30 ダンスエアロ 鈴木	45min 【整理券】 10:30-11:15 Group Kick45 KURA	60min 10:30-11:30 Group Power60 yurie	60min 11:00-12:00 Group Centergy60 AMANO
11:30 45min 11:40-12:25 かんたんエアロ ゆみ	60min 【整理券】 11:10-12:10 Group groove60 hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA 米澤	50min 11:40-12:30 姿勢改善 ピラティス Mami	50min 11:25-12:15 Let'sシェイプ ゆみ	45min 11:45-12:30 Group groove45 yurie	
12:30 30min 12:35-13:05 ストレッチセラピー ゆみ	60min 【整理券】 12:20-13:20 Group Centergy60 Mami	20min 12:40-13:00 ストレッチポール 渡辺		60min 12:25-13:25 かんたんヨガ 藤森	10min 12:40-12:50 ストレッチポール	
14:00 50min 14:00-14:50 ZUMBA 前田	65才以上シニア向け 有料レッスン 14:00-14:40 らくっと教室	60min 14:00-15:00 Group groove60 (テクニク含) hitomi	50min 14:00-14:50 かんたんエアロ 浜田	65才以上シニア向け 有料レッスン 14:00-14:40 らくっと教室	50min 14:00-14:50 ラテンエアロ 浜田	60min 14:00-15:00 Group Kick60 KURA
15:00 45min 15:00-15:45 Group Power45 yurie	30min 14:50-15:20 ウェーブストレッチ 天野	60min 15:10-16:10 スピリチュアルヨーガ (ベーシック) 武藤	60min 15:00-16:00 Group Kick60 (テクニク含) hitomi	30min 14:50-15:20 ボディシェイプ yurie	60min 15:00-16:00 スピリチュアルヨーガ 武藤	60min 15:15-16:15 Group Centergy60 AMANO
16:00 20min 15:50-16:10 ストレッチポール 渡辺	45min 16:00-16:45 Group Kick45 KURA			45min 16:00-16:45 Group Centergy45 Mami		
18:00	NEW! 好評につき延長! 10分だけのプチクラス!					
ウォーミングアップクラスは、19:00-19:10で実施します						
19:00 50min 19:20-20:10 ビューティーピラティス 羽田	60min 代謝UP! 19:20-20:20 Group groove60 yurie	60min 肩/腰のコリ解消 19:20-20:20 Group Power60 yurie	60min ウエスト引締め 19:20-20:20 ZUMBA 斉藤	60min すっきり二の腕 19:20-20:20 Group Kick60 KURA	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>各レッスン定員 25名です。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ストレッチポール...15名</li> <li>※GroupPower...20名</li> <li>※Group Centergy...20名</li> <li>※Let'sシェイプ...20名</li> <li>※ヨガ各種...20名</li> </ul> </div>	
20:00 50min 20:20-21:10 わくわくエアロ 羽田	60min 20:30-21:30 スピリチュアルヨーガ 武藤	45min 20:30-21:15 Group Kick45 KURA	45min 20:30-21:15 Group Centergy45 Mami	60min 20:30-21:30 ナチュラルヨーガ 小林		
21:00 10min 21:15-21:25 ストレッチポール					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>閉館時間 20:00</p> <p>レッスンスケジュール表は下記からもダウンロードできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■PCから <a href="http://www.venus-life.com">http://www.venus-life.com</a></li> <li>■携帯はQRコードより</li> </ul>  </div>	
閉館時間 22:00						

- スタジオでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。
- ・レッスン開始10分以降の途中参加は、怪我につながりますご遠慮下さい。
- ・途中、体調不良などありましたら、決して無理をなさらないで下さい。
- ・やむを得ずインストラクター・プログラムが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

レッスンのお問い合わせは  
0555-23-8995まで

# スタジオプログラムのご案内

■スタジオでは、安全のため、下記の事項をお守り下さい。

アクティブプログラム(脂肪燃焼/体カアップ)				強度案内 ☆…適汗 ☆☆…多汗 ☆☆☆…だく汗 ★…汗なし	
レッスン名	時間	対象	定員	発汗量	レッスン内容
Group Kick 	60/45分	初級者～どなたでも	25名	☆☆☆	ボクシングやキックボクシングといった格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせてシンプルで楽しく効果的なワークアウトです。ストレス発散！シェイプアップ間違い無し！ LET'S MOVE!
Group Power 	60/45分	初級者～どなたでも	20名	☆☆☆	スクワットやカールなどをベースにしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。皆さんの想像をはるかに超えた「楽しさ」と「効果」「安全性」を体感できます！ LET'S MOVE!
Group Groove 	60/45分	初級者～どなたでも	25名	☆☆☆	身体を動かす人なら誰でも大いに楽しむことの出来ます。45-60分のフィットネスダンスプログラムを通じて笑顔で楽しく自由に踊ります。ファンキーで気さくなインストラクターが、初めてのグループグルーヴをサポートします。
Group Centergy 	60/45分	初級者～どなたでも	20名	☆☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のための45-60分間のクラスです。このクラスにより集中力が向上しストレスが緩和され気持ち明るくなります。グループセンタージーで自分を見つめ直しましょう。
ZUMBA 	50/60分	初心者～どなたでも	25名	☆☆☆	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏んでいく有酸素ダンスプログラムです。とても楽しく参加でき、ストレス発散にも最適です。初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
かんたんエアロ	50分	どなたでも	25名	☆	基本ステップを1つ1つ覚えていく、エアロビクスの入門編のクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
わくわくエアロ	50分	どなたでも	25名	☆	楽しい簡単な動きの繰り返しにより、シェイプアップ&脂肪燃焼を行います。あっという間の50分(45分)間です。
ダンスエアロ	60分	初級者～どなたでも	25名	☆☆	少しエアロビクスに慣れてきた方、もっとエアロを楽しみたい方にお勧めのレッスンです。独特のダンスステップも楽しさの一つ
Let's シェイプ	50分	どなたでも	20名	☆	ステップ台を使い簡単な踏み台昇降をリズムに合わせて行います。骨盤周りの筋肉を使用しますので、お腹ぽっこり改善の強い味方です！
ラテンエアロ	50分	どなたでも	25名	☆☆	どなたでも楽しめるクラス。ラテンの陽気な音楽に合わせて楽しい汗かきませんか。腰部周りも多く使用しますのでウエストラインの引締めにも効果的！経験豊富なインストラクターが様々なアプローチを仕掛けます。

## ボディメイクプログラム(姿勢改善/インナーマッスル)

レッスン名	時間	対象	定員	強度	レッスン内容
ビューティーピラティス	50分	どなたでも	25名	☆	インナーマッスルを安定させ、身体本来が持つ機能的な動きと美しいボディラインを目指すエクササイズです。ピラティス後の有酸素運動(エアロ)で代謝UP&脂肪燃焼です。
姿勢改善ピラティス	50分	どなたでも	20名	☆	腰痛や肩こりの原因とも言われる身体のバランスを改善し快適な生活を送りましょう。ボールを使用しますので始めてでも安心して参加できます。
ボディシェイプ	30分	どなたでも	25名	★	小さなボール(ジムボール)を使用し、自宅でもどこでも出来るしまう運動をご紹介します！お腹の引き締め、バストアップなど女性必見です。しかも簡単♪

## リラクゼーションプログラム(柔軟性/冷え症・むくみ改善)

レッスン名	時間	対象	定員	対象	レッスン内容
かんたんヨガ	60分	どなたでも	25名	★	初めての方でも参加できるヨガの入門クラス。簡単なポーズで柔軟性を養い、血行を促すクラスです。
ナチュラルヨーガ	60分	どなたでも	25名	★	精神を集中させることでカラダの芯を使い、ポーズを維持しながら柔軟性を養い、血行を促すクラスです。
スピリチュアル・ヨーガ	60分	どなたでも	25名	★	身体だけでなく心の部分にも光を充てた精神性豊かなヨーガ。心や身体に優しい流れになっていますので、全く初めてでも安心して参加頂けます。自分自身の心と身体を見つめ観察し、美しい心と引き締まったボディラインを作りましょう
ストレッチポール	15～30分	どなたでも	15名	★	ストレッチポールを使用し、背骨のリラックス、全身のリラクゼーションで肩こりや腰痛を和らげ、猫背など姿勢の改善を意識します。
ウェーブストレッチ	20～30分	どなたでも	25名	★	ウェーブストレッチリングを使用し、全身の血行を促進し疲労回復を促します。リンパなどの刺激も行うことで身体が軽くなる感じを体感できます。
ストレッチセラピー	30分	どなたでも	25名	★	アロマの香りを楽しみながらのリラクゼーションストレッチ。心もカラダもとても休まります。
ウォーミングアップクラス	10分	どなたでも	25名	★	レッスン前のウォーミングアップに最適です。曜日ごとにテーマを変えています。夏の引き締め対策！4月の限定クラスです。ぜひお試しください。