



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う。

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						
10:30 60min 10:30-11:30 Group Kick60 hitomi	10:30-11:00 30min ストレッチポール 天野	10:30-11:30 60min Group Centergy60 AMANO	10:30-11:30 60min Group Power60 hitomi	10:30-11:15 45min Group Kick45 Miho	10:30-11:30 60min Group Power60 yurie	11:00-12:00 60min Group Centergy60 AMANO
11:30 50min 11:40-12:30 はじめてエアロ&ストレッチ ゆみ	11:10-12:10 60min Group groove60 hitomi	11:40-12:30 50min ZUMBA 浜田	11:40-12:40 60min ダンスエアロ 佐伯	11:25-12:15 50min シェイプアップ!ステップ ゆみ	11:45-12:30 45min Group Kick45 hitomi	
12:30 60min 12:40-13:40 スピリチュアルヨーガ (グレート) 武藤	12:20-13:10 50min 姿勢改善 ピラティス Mami	13:00-13:45 45min Group Kick45 hitomi		12:25-13:25 60min かんたんヨガ 藤森	キックが初めての方にお勧め!	
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	14:00-15:00 60min Group groove60 (テクニック含) yurie	14:00-14:50 50min かんたんエアロ 浜田	65才以上シニア向け 有料レッスン	14:00-15:00 60min Group groove60 hitomi	14:00-15:00 60min Group Kick60 SHO
15:00 45min 15:00-15:45 Group Power45 yurie	14:50-15:20 30min ウェーブストレッチ 天野	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨーガ (ベーシック) 武藤	15:00-15:45 45min Group Kick45 Miho	14:50-15:20 30min ボディシェイプ Miho	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨーガ 武藤	15:15-16:15 60min Group Centergy60 AMANO
16:00 15min 15:55-16:10 ストレッチポール SHO	16:00-16:45 45min Group Kick45 SHO		15:55-16:10 15min ストレッチポール 天野	16:00-17:00 60min Group Centergy60 Mami		
18:30 45min 18:40-19:25 Group Kick45 SHO						
19:20 50min 19:35-20:25 ビューティーピラティス 羽田	19:20-20:20 60min Group Power60 yurie	19:20-20:10 50min Bodyコントロール Mami	19:20-20:20 60min ZUMBA 斉藤	19:20-20:05 60min Group Kick45 SHO	各レッスン定員 25名です。 ※ストレッチポール...15名 ※GroupPower...23名 ※Group Centergy...20名 ※シェイプアップステップ...23名 ※ヨガ各種...20名	
20:30 45min 20:35-21:20 Group groove45 yurie	20:30-21:20 50min ダンスエアロ 佐伯	20:20-21:20 60min Group Kick60 Miho	20:30-21:15 45min Group Centergy45 Mami	20:15-21:15 60min ナチュラルヨーガ 小林	閉館時間 20:00 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。 ■PCから http://www.venus-life.com ■携帯はQRコードより	
21:30					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のでご遠慮下さい。
・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	23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。
Group Core 	30分	初級者～どなたでも	名	☆☆☆ 7月より導入	素晴らしい成果を得られる30分間のトレーニング！肩から腰まで強力なコアが、あなたの運動能力を高め、腰痛を防ぎ6パックの引き締まった腹筋を作ります！男性のお勧め！クラスではおよそ77cm程度のタオルを必ず使用します。
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。
はじめてエアロ&ストレッチ	50分	どなたでも	25名	☆	基本ステップを一つ一つ覚えていく、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。最後にストレッチもあるので安心。
かんたんエアロ	50分	どなたでも	25名	☆	基本ステップを一つ一つ覚えていく、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。
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	23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！

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	20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。
Bodyコントロール	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。体幹部分を使用し体全体の代謝を高めます。また機能向上も見込めます。
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であろう運動をご紹介！お腹の引き締め、バストアップなど女性必見。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	20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	20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	20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す。
ストレッチボール	15～30分	どなたでも	15名	★	ストレッチボールを使用し、背骨のリラクセス、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	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。