



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						
10:30 60min 10:30-11:30 Group Kick60 hitomi	10:30-11:00 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	【整理券】 10:30-11:15 45min Group Kick45 Miho	10:30-11:30 60min Group Power60 yurie	11:00-12:00 60min Group Centergy60 AMANO
11:00	60min	50min	60min	50min	45min	
11:30	【整理券】 11:10-12:10 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	
12:00	50min	50min	60min	60min	45min	
12:30	11:40-12:30 はじめてエアロ&ストレッチ ゆみ	12:20-13:10 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!	
13:00	60min	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	14:00-14:40 60min らくっと教室 hitomi	14:00-15:00 60min Group Kick60 SHO
13:30	12:40-13:40 スピリチュアルヨガ (ベーシック) 武藤	14:50-15:20 30min ウェーブストレッチ 天野	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨガ (ベーシック) 武藤	14:50-15:20 45min Group Kick45 Miho	14:50-15:20 30min ボディシェイプ Miho	15:15-16:15 60min Group Centergy60 AMANO
14:00	50min	45min	45min	60min	60min	
14:30	14:00-14:50 ZUMBA 前田	15:00-15:45 15min Group Power45 yurie	15:00-15:45 45min Group Kick45 Miho	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨガ 武藤	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨガ 武藤	
15:00	45min	45min	15min	60min	60min	
15:30	15:00-15:45 Group Power45 yurie	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		
16:00	15:55-16:10 ストレッチポール SHO					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	45min					
19:20	18:40-19:25 Group Kick45 SHO					
20:00	50min	60min	50min	60min		
20:30	19:35-20:25 ビューティーピラティス 羽田	19:20-20:20 Group Power60 yurie	19:20-20:10 Bodyコントロール Mami	19:20-20:20 ZUMBA 斉藤	19:20-20:05 Group Kick45 SHO	
21:00	45min	50min	60min	45min	60min	
21:30	20:35-21:20 Group groove45 yurie	20:30-21:20 ダンスエアロ 佐伯	20:20-21:20 Group Kick60 Miho	20:30-21:15 Group Centergy45 Mami	20:15-21:15 ナチュラルヨガ 小林	
22:00	閉館時間 22:00					

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

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



■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。
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。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。
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て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。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
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、背骨のリラククス、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。