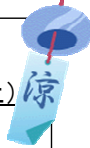




【お盆特別営業】
 期間: 8月13日(火)~17日(土)
 営業時間: 10:00~20:00
 期間中、会員種類関係なく
 ご利用頂けます



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 30min 10:30-11:00【整理券】 Group Core yumi	30min 10:30-11:00 ストレッチポール 天野	60min 10:30-11:30 Group Centergy60 AMANO	60min 10:30-11:30 Group Power60 hitomi	60min 10:30-11:30 Group Kick60 Miho	45min 10:30-11:15 Group Power45 yurie	
11:00 45min 11:15-12:00 Group Kick45 hitomi	50min 11:10-12:10 Group groove60 hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA GOLD 米沢	60min 11:40-12:40 ダンスエアロ 佐伯	50min 11:40-12:30 シェイプアップ! ステップ ゆみ	60min 11:30-12:30 Group Kick60 hitomi	
12:00 60min 12:10-13:10 スピリチュアルヨーガ (グレート) 武藤	50min 12:20-13:10 姿勢改善 ピラティス Mami		60min 12:50-13:50 JAZZダンス(有料) 佐伯	60min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森		
13:00		30min 13:15-13:45【整理券】 Group Core AMANO				30min 13:30-14:00【整理券】 Group Core Miho
14:00 45min 14:00-14:45 Group Power45 yurie	30min 14:00-14:30 らくっと教室	60min 14:00-15:00 Group groove60 (テクニク含) yurie	50min 14:00-14:50 かんたんエアロ 浜田	30min 14:00-14:30 らくっと教室	60min 14:00-15:00 Group groove60 hitomi	45min 14:15-15:00 Group Kick45 SHO
15:00 50min 15:00-15:50 ZUMBA 前田	30min 14:40-15:10 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	45min 15:00-15:45 Group Kick45 Miho	30min 14:40-15:10 ボディシェイブ Miho	60min 15:10-16:10 スピリチュアルヨーガ 武藤	60min 15:15-16:15 Group Centergy60 AMANO
16:00 15min 16:00-16:15 ストレッチポール SHO	45min 16:00-16:45 Group Kick45 SHO		15min 15:55-16:10 ストレッチポール 天野	60min 15:30-16:30 Group Centergy60 Mami		
17:00						
17:30						
18:00						
18:30 45min 18:40-19:25 Group Kick45 SHO			30min 18:30-19:00【整理券】 Group Core Miho			
19:00	60min 19:20-20:20 Group Power60 yurie	50min 19:20-20:10 姿勢改善ピラティス Mami	60min 19:15-20:15 ZUMBA 斉藤	45min 19:20-20:05 Group Kick45 SHO		
20:00 60min 19:35-20:35 Group groove60 yurie	50min 20:30-21:20 ダンスエアロ 佐伯	60min 20:20-21:20 Group Kick60 Miho	60min 20:25-21:25 Group Centergy60 Mami			
21:00 30min 20:50-21:20【整理券】 Group Core Amano				20:15-21:15 ナチュラルヨーガ 小林		
21:30						
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
 ※GroupCore...18名

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/体力アップ)				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	18名	☆☆☆	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バ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。
ZUMBA GOLD 	50分	初心者～	25名	☆☆	名前だけ聞くと、「ズンバよりもキツそう？ 激しそう？」と思われるかもしれませんが、スタジオ初心者や産後に運動を再開する方にもおすすめのプログラムとされています。
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
シェイプアップ・ステップ	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
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す。
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	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。



Best Fitness Systems

おすすめ!

BFS…性別/年齢、またフィットネス経験の違いに関わらず、シンプルで楽しく、尚且つ安全で効果的な運動ができるプログラム



Group Kick

格闘技系レッスン！ダイエットに最適



Group Power

全身を引き締まった体作り！！



Group groove

ストレス発散ダンス系プログラム！



Group Centergy

体の中心から綺麗に腰痛予防に！



Group CORE

30分間の腹筋引き締めプログラム！