



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。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。

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						
					今月は8/8(土)のスケジュールが変わります。	
10:30 30min 10:30-11:00 Group Core yumi	30min 10:30-11:00 ストレッチポール Miho	60min 10:30-11:30 Group Power 60 hitomi	45min 10:30-11:15 Group Blast 45 Mio	60min 10:30-11:30 Group Centergy 60 Mami	45min 10:30-11:15 Group Power 45 hitomi	
11:00 60min 11:10-12:10 Group Kick 60 hitomi	60min 11:10-12:10 Group Groove 60 hitomi	50min 11:45-12:35 ZUMBA Mio	60min 11:30-12:30 ダンスエアロ Yuka	50min 11:40-12:30 シェイプアップステップ ゆみ	60min 11:30-12:30 Group Groove 60 hitomi	
12:00 50min 12:20-13:10 Bodyリセット Mami	50min 12:20-13:10 姿勢改善ピラティス Mami	30min 13:20-13:50 Group Core Miho	60min 12:00-13:00 マスターストレッチ(有料クラス) 第2スタジオ	60min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森	60min 12:40-13:40 マスターストレッチ(有料クラス)	場所 第2スタジオ
13:00 30min 14:00-14:30 Group Power 30 hitomi	30min 13:50-14:30 らくっと教室(65歳以上クラス)	45min 14:00-14:45 Group groove 45 MOSSAインストラクター	50min 14:10-15:00 かんたんエアロ Mio	30min 13:50-14:30 らくっと教室(65歳以上クラス)	45min 14:00-14:45 Group Blast 45 Mio	20min 14:00-14:20 はじめてのViPR
14:00 60min 14:40-15:40 Group Blast 45 Mio	30min 14:40-15:10 ウェーブストレッチ SHO	60min 14:55-15:55 スッキリするヨーガ 武藤	60min 15:10-16:10 Group Centergy 60 AMANO	30min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho	60min 15:00-16:00 Group Centergy 60 Mami	30min 14:30-15:00 Group Core AMANO
15:00 15min 15:50-16:05 ストレッチポール	45min 15:20-16:05 Group Kick 45 SHO			50min 15:20-16:10 Bodyリセット Mami	60min 15:10-16:10 Group Kick60 Miho	
16:00 60min 15:50-16:50 マスターストレッチ(有料クラス) 第2スタジオ						
<p>皆様が快適に安全に運動を行うために...</p> <p><b>レッスン終了後スタジオの清掃を行います。清掃終了までスタジオ外にてお待ちください</b></p>						
17:00 60min 18:30-19:00 Group Core Miho	60min 19:10-20:10 Group Power60 SHO	20min 18:50-19:10 はじめてのViPR	30min 18:30-19:00 Group Core Miho	45min 19:20-20:05 Group Kick 45 SHO	60min 11:00-12:00 Group Centergy 60 AMANO	
18:30 45min 19:00-19:45 Group Blast 45 Mio	60min 19:20-20:05 姿勢改善ピラティス Mami	50min 19:20-20:05 ZUMBA 斉藤	60min 19:10-20:10 ZUMBA 斉藤	45min 19:20-20:05 Group Kick 45 SHO	60min 14:00-15:00 Group Power 60 TOMO【整理券】	
19:00 45min 19:55-20:40 Group Centergy 45 Mami	60min 20:20-21:20 Group Groove 60 MOSSAインストラクター	60min 20:15-21:15 Group Kick 60 Miho	60min 20:20-21:20 Group Centergy 60 AMANO	60min 20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO	60min 15:15-16:15 下半身セルフケア TOMO【定員15名整理券】	
20:00 30min 20:50-21:20 Group Core AMANO						
閉館22:00						



月に1度のスペシャルデー!  
初め者大歓迎

今月は第2土曜日が下記スケジュールとなります!

8月8日(土)

60min 11:00-12:00 Group Centergy 60 AMANO
60min 14:00-15:00 Group Power 60 TOMO【整理券】
60min 15:15-16:15 下半身セルフケア TOMO【定員15名整理券】

上記レッスンは、会員様限定利用となります

**■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。
- ・整理券配布クラスに関しては、原則レッスン開始30分前にて整理券を配布します。
- ・レッスン中の途中退場は他の会員様のご迷惑になります。やむを得ない場合以外はお遠慮下さい。
- ・レッスン時の他の会員様に迷惑となる行為はご遠慮下さい。また譲り合ってください。
- ・第3土曜日のスケジュール変更は、第1週目に日曜日がある場合第2土曜日となります。月々のレッスンを表をご覧ください。

※GroupPower/シェイプアップステップ...22名  
※GroupCentergy...23名※ヨガ/ピラティス...20名  
※GroupCore...18名 ※GroupBlast...20名  
※ストレッチポール...15名  
**その他クラス25名定員です。**

**ヴィーナライフは山梨県で唯一MOSSAプログラムが受けられるフィットネスクラブです!**



**お問い合わせ  
0555-23-8995まで**

# スタジオプログラムのご案内

## 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 ★…心地良い汗

レッスン名	時間	対象	定員	発汗量	レッスン内容
グループキック 	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！
グループパワー 	60/45/30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！
グループグルーヴ 	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。
グループセンタージー 	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が明るくなります。グループセンタージーで自分を見つめ直しましょう。
グループコア 	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程度のタオルが必要です。
グループブラスト 	45分	初級者～どなたでも	20名	☆☆☆	様々な高さやポジションのステップを用いた45分間の有酸素系プログラムです。エネルギッシュな音楽にあわせて、様々な高さやポジションでのステップを行い、下半身を少しづつ(だけど確実に)強化し、シェイプアップを可能とします。
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。
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	50分	初中級者～	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。
Bodyリセット	50分	どなたでも	10名	☆	器具を使用して参加者の体調に合わせて身体を無理なくリセットします。自分の身体を見つめ直しましょう。
はじめてのViPR	20分	どなたでも	8名	☆	身体能力に合わせて、様々な動きが可能で、トレーニングバリエーションはなんと9,000種以上！女性の方や運動が苦手な方でも簡単に使えます！20分で十分な効果を感じられます！
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。
スッキリするヨーガ	60分	どなたでも	20名	★	歪みを改善させ滞りのないバランスの取れた身体を作る事を目的としたヨーガです。関節のコリ、痛みの改善や慢性疲労・慢性ストレスの解消に効果が期待できます。
カラダに効くヨガ	60分	どなたでも	20名	★	日々忙しい毎日を頑張っているあなたへ。心と身体を癒します。のびのびと心地の良いポーズを行いながら、普段使わない筋肉を刺激しましょう。汗もかきたい、動きたい方、心とカラダに活力を取り戻すヨーガです。
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覚を体感できます。

## 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	場所	レッスン内容
マスターストレッチ	60分	どなたでも 有料 (1,080円)	8名	第2スタジオ	柔軟性や筋力、姿勢、肩こり腰痛の予防改善など、健康と快適な暮らしを送るための一般的な感覚を向上させていきます。有料プログラムとなります。フロントにて費用をお支払下さい。