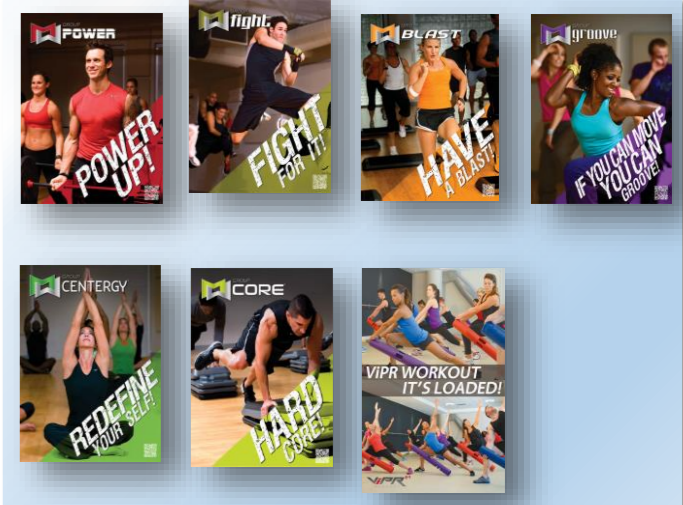


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	営業開始 10:00													
10:30	30min 10:30-11:00 Group Core yumi		30min 10:30-11:00 カラダすっきり 天野		60min 10:30-11:30 Group Power hitomi		60min 10:30-11:30 Group Blast Mio		60min 10:30-11:30 Group Centergy Mami		60min 10:30-11:30 Group Power Kaya			
11:00	60min		60min										30min 11:00-11:30 ViPR WorkOut AMANO	
11:30	60min 11:10-12:10 Group Fight hitomi		60min 11:10-12:10 Group groove hitomi		50min 11:40-12:30 ZUMBA Mio		40min 11:40-12:20 パンチング シェイプ Kaya	60min 12:00-13:00 マスター ストレッチ (有料)	50min 11:40-12:30 シェイプアップ ステップ ゆみ		45min 11:45-12:30 Group Fight Kaya			
12:00	60min		45min 12:20-13:05 Group Centergy AMANO				30min 12:30-13:00 ViPR WorkOut yumi		60min 12:40-13:40 かんたんヨガ 藤森					
12:30	60min 12:20-13:20 姿勢改善 ピラティス Mami								60min 13:00-14:00 産後ピラティス 第2スタジオ会員					
13:00					30min 13:20-13:50 Group Core Miho									
13:30							20min 13:40-14:00 はじめてのViPR						45min 13:30-14:15 Group groove Miho	
14:00	30min 14:00-14:30 GroupPower hitomi		30min 13:50-14:30 らくっと教室 (65歳以上)		60min 14:00-15:00 Group groove Shige		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)		45min 14:00-14:45 Group Blast hitomi		50min 14:30-15:20 バレエ教室 (年少~小2) 第2スタジオ会員	30min 14:30-15:00 Group Core AMANO
14:30	45min 14:45-15:30 Group Blast Mio		30min 14:40-15:10 カラダすっきり SHO		60min 15:10-16:10 スッキリするヨガ 武藤	60min 15:10-16:10 マスター ストレッチ (有料)	60min 15:10-16:10 Group Centergy Mami		30min 14:40-15:10 ボディシェイプ Miho		60min 14:55-15:55 Group Centergy Mami		60min 15:10-16:10 Group Fight SUMI/DAIKI	
15:00			45min 15:20-16:05 Group Fight Miho						50min 15:20-16:10 ほぐし Mami					
15:30	15min 15:40-15:55 ストレッチボール													
16:00														
16:30									30min 16:20-16:50 ViPR WorkOut SHO					
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	45min 19:00-19:45 Group Blast Kaya				30min 18:45-19:15 ViPR WorkOut Shige		30min 18:30-19:00 Group Core Miho							
19:30					45min 19:25-20:10 姿勢改善 ピラティス Mami		60min 19:10-20:10 ZUMBA 斎藤		45min 19:20-20:05 Group Fight SHO					
20:00	45min 19:55-20:40 Group Centergy Mami				60min 20:20-21:20 Group Fight Kaya	60min 20:20-21:20 マスター ストレッチ 第2スタジオ会員	60min 20:20-21:20 Group Centergy AMANO		60min 20:15-21:15 カラダに効くヨガ KIYOKO					
20:30														
21:00	30min 20:50-21:20 Group Core AMANO													
21:30														
22:00	営業終了22:00													

9/10
(土)
Tomo DAY

10:00	
10:30	
11:00	60min 11:00-12:00 Group Power Kaya hitomi
11:30	
12:00	45min 12:15-13:00 Group Centergy Mami
12:30	
13:00	
13:30	90min 13:30-15:00 【若さを保つ 7つの秘訣】 Tomo
14:00	
14:30	
15:00	30min 15:15-15:45 ViPRクリニック Tomo
15:30	45min 16:00-16:45 Group Fight Tomo
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

LET'S MOVE!
JUL 16 START!!



**【若々しく見られたい！】
【老け込みたくない！】
そんな…なりたい！
を叶える時間がココにある！**

9月10日(土)
13:30~15:00
【若さを保つ7つの秘訣】
VenusLifeアドバイザー:Tomo

20歳若く見られちゃいました。
運動が私の薬です。

昭和6年生まれ、84歳。

「肩・膝・腰痛なし！」
「虫歯・入れ歯なし！」
「入院・通院暦なし！」

どなたでも日常生活での
ちょっとした意識から、
一生の【若さ】を手に入れる
ことが叶います！！

体力レベル・年齢問わず…

皆様が快適に安全に運動を行うために…
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。



- 各レッスン定員
- 15名 ストレッチボール/カラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut
 - 25名 GroupCore / GroupBlast
 - 30名 GroupPower / GroupCentergy
 - 30名 ステップ / 各種ヨガ / 各種ピラティス
 - 35名 GroupFight / Groupgroove / ZUMBA
 - 35名 エアロ / パンチングシェイプ

■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。
- ・レッスン開始後の途中退場は、他の会員様のご迷惑になります。
- ・やむを得ない場合以外のご遠慮下さい。
- ・レッスン時、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。

お問い合わせ先 … 0555-23-8995



ヴィーナスライフは山梨県唯一MOSSAプログラムが
楽しめるフィットネスクラブです！