


日	月	火	水	木	金	土
休館日: 12/16						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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						
レッスンがない時間は、スタジオ開放致します。						
10:30 60min 10:30-11:30 Group Kick60 hitomi	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	45min 【整理券】 10:30-11:15 Group Kick45 Miho	60min 10:30-11:30 Group Power60 yurie	60min 11:00-12:00 Group Centergy60 AMANO
11:00	60min 【整理券】 11:10-12:10 Group groove60 hitomi	50min 11:40-12:30 ZUMBA 米澤	60min 11:40-12:40 ダンスエアロ 佐伯	50min 11:25-12:15 シェイプアップ! ステップ ゆみ	45min 11:45-12:30 Group Kick45 hitomi	キックが初めての方にお勧め
11:30	50min 11:40-12:30 はじめてエアロ&ストレッチ ゆみ	50min 12:20-13:10 姿勢改善 ピラティス Mami		60min 12:25-13:25 かんたんヨガ 藤森	10min 12:40-12:50 ストレッチポール SHO	
12:00	60min 12:40-13:40 スピリチュアルヨーガ (ベーシック) 武藤	45min 13:00-13:45 Group Kick45 SHO				
12:30	60min 14:00-14:50 ZUMBA 前田	60min 14:00-15:00 Group groove60 (テクニック含) hitomi	50min 14:00-14:50 かんたんエアロ 浜田	65才以上シニア向け 有料レッスン	60min 14:00-15:00 Group groove60 yurie	60min 14:00-15:00 Group Kick60 SHO
13:00	50min 14:50-15:20 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 (グレート) 武藤	60min 15:00-16:00 Group Kick60 (テクニック含) hitomi	65才以上シニア向け 有料レッスン	30min 14:50-15:20 ボディシェイプ Miho	60min 15:10-16:10 スピリチュアルヨーガ 武藤
13:30					60min 15:00-16:00 Group Centergy60 Mami	60min 15:15-16:15 Group Centergy60 AMANO
14:00	45min 15:00-15:45 Group Power45 yurie					
14:30	15min 15:55-16:10 ストレッチポール SHO	45min 16:00-16:45 Group Kick45 Miho				
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	45min 18:40-19:25 Group Kick45 SHO					
19:00						
19:30	50min 19:35-20:25 ビューティーピラティス 羽田	60min 19:20-20:20 Group Power60 yurie	50min 19:20-20:10 Bodyコントロール Mami	60min 19:20-20:20 ZUMBA 斉藤	45min 19:20-20:05 Group Kick45 SHO	
20:00						
20:30	45min 20:35-21:20 Group groove45 yurie	50min 20:30-21:20 ダンスエアロ 佐伯	60min 20:20-21:20 Group Kick60 Miho	45min 20:30-21:15 Group Centergy45 Mami	60min 20:15-21:15 ナチュラルヨーガ 小林	
21:00						
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...20名  
 ※Group Centergy...20名  
 ※Let'sシェイプ...20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