

Studio

bestfitness systems



全身を動かして
気持ちいい汗をかく

LET'S MOVE!

燃える



癒す

ココロもカラダも健康的に
心身共にリラックス!

カラダを動かすのが、気持ちいい季節。
ヴィーナス ライフで健康で快適な生活を手に入れよう!

色々なプログラムが楽しめるスタジオで、ダイエット&ストレス発散!

レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
10:30	10:30~11:15 Group power45	10:30~11:00 サーキットトレーニング	10:30~11:30 Group Kick60	10:30~11:30 太極拳	10:30~11:30 Group power60	
11:00						11:00~11:30 サーキットトレーニング
11:30						
11:30	11:25~12:10 初心者エアロ	11:10~12:10 姿勢美人	11:40~12:10 むくみスッキリ!			
12:00				11:40~12:30 ダンスエアロ	11:40~12:30 Let'sシェイブ	11:40~12:25 むくみスッキリ! 骨盤調整
12:30	12:20~13:05 ウェーブストレッチ	12:20~13:20 ハタ・ヨーガ	12:20~13:10 ピラティス	12:40~13:10 HOGUSHI	12:40~13:40 リラックスヨガ	
13:00						
13:30	スタジオの空き時間は、各種ストレッチ (腰痛・肩こり・骨盤調整・ほぐし)を承ります。 (要予約) ※20分単位で1,050円です。					
19:00						
19:30	19:30~20:00 初心者エアロ	19:15~20:15 Group Kick60	19:15~20:15 Group power60	19:15~20:00 Group Kick45	19:15~19:50 Let'sシェイブ	
20:00						
20:30	20:10~21:00 ピラティス		20:30~21:00 HOGUSHI	20:10~21:00 むくみスッキリ! 骨盤調整	20:00~21:00 かんたんヨガ	
21:00		20:30~21:30 ハタ・ヨーガ				
21:30				盛りだくさんの様々な レッスンを用意して お待ちしております。		
21:30						



全身を動かして
気持ちいい汗をかく

動く



整える

カラダを目指す
インナーマッスルを鍛えます。



すべての有酸素マシンには、テレビモニター付き。
好きな番組を見ながら運動できます。

実力派トレーナーによる親切な指導とアットホームな気軽さ

始めてスポーツクラスをお使いになる方へ

初めてでも
安心!!



【オリエンテーションの実施】

楽しく、快適にトレーニングを行っていただけるよう
館内の案内や各種プログラムのご案内を致します。

- ◆ 高性能体脂肪計インボディ測定 (無料)
- ◆ 各種目的に合わせたメニュー作成



Gym

有酸素マシン (全15台)・ウエイトマシン
(16種類)の使用方法から気になる部位の
筋力強化までトレーナーが完全サポート!

すでに20歳~80歳の方々も、お申し込み頂いております。

まるで、お風呂のような心地よさ

ナノスチームサウナ

一度、お試し下さい!
やみつきになる事
間違いなし!



低温・保湿・発汗・美肌

低温ながら、温熱・発汗作用が高く全身をしんわり包み込みます。足元から温
まってきますので、冷え性の方には最適です! (写真はイメージです)



人気のサーキットトレーニング
効果的に脂肪燃焼!

Relaxation

運動後のカラダを心地よく癒す快適
リラクゼーションスペース



骨盤調整
マッサージチェア

ヴィーナス ライフは、これから運動をはじめ
人を応援するスポーツクラブです。

ご入会に
必要な物

通帳とお届け印
全国どここの金融機関も
お取り扱いしています。

身分証明書
免許証または
保険証

初回利用料
オープニングキャンペーン
11月/12月分 (各月5,250円)

GRAND OPEN! (11/1sun) Special-Lesson — スケジュール —

Group Kick60	10:30 Start! (60分)
かんたんヨガ	11:40 Start! (60分)
Group Power60	14:00 Start! (60分)
冷え性スッキリ!	15:10 Start! (30分)
Group Power45	18:00 Start! (45分)
Group Kick60	19:00 Start! (60分)
かんたんヨガ	20:10 Start! (60分)

豪華大抽選会開催!