

# 2019.4 ~ VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール		
10:00																				
10:15																				
10:30	10:15-11:00 青竹健康体操 & ストレッチ 陸野	10:10-10:40 スリッパ 定員12名	10:15-10:45 アクアピクス 藤牧	10:10-10:55 エアロピクス 中級 中野	10:10-10:40 LBストレッチ 奇/上半身 偶/下半身	10:15-10:45 アクア ウォーキング 武田	10:10-10:55 ヨガ 陸野	10:10-10:40 スリッパ 定員12名	10:15-10:45 アクアピクス 関谷	10:10-10:55 ZUMBA 成岡	10:10-10:40 LBストレッチ 定員12名	10:15-11:00 アクアピクス 中野	10:15-11:15 ヨガ リラックス Haruka	10:15-11:00 泳法 基礎 4泳法 山田	10:15-11:00 泳法 応用 4泳法 櫻井	10:15-11:15 カプアラン フラダンス 鹿嶋				
11:00																				
11:30	11:15-12:00 ヨガ リラックス 藤牧	11:15-12:00 トータル エイジングケア 陸野	11:00-11:45 泳法 基礎 4-6月/クロール 7-9月/背泳ぎ 富樫	11:00-11:45 泳法 応用 4-6月/クロール 7-9月/背泳ぎ 山田(市)	11:00-11:45 LBトレーニング 奇/上半身 偶/下半身	11:00-11:45 泳法 基礎 4-6月/平泳ぎ 7-9月/平泳ぎ 青木	11:00-11:45 泳法 応用 4-6月/平泳ぎ 7-9月/平泳ぎ 櫻井	11:10-11:55 エアロピクス ベーシック 関谷	11:15- ボディメイク 陸野	11:10-11:55 ボディ バランス45 渡辺	11:45-12:00 1週目のみ メイン30分 テック15分 定員12名	11:15-12:00 泳法 基礎 4-6月/背泳ぎ 7-9月/クロール 青木	11:15-12:00 泳法 応用 4-6月/背泳ぎ 7-9月/クロール 熱田	11:15-11:45 LB ウォーク & ジョグ 佐野	11:30-12:15 エアロピクス ベーシック ナギサ	11:00-11:15 姿勢美人 ストレッチ 定員12名				
12:00																				
12:30	12:15-13:00 ボディ コンバット45 金子	12:15-12:45 LBアクア エクササイズ 渡辺	12:00-12:45 上級 テクニク 富樫	12:10-12:55 リトモス 中野	12:15-13:00 やさしい ヨガ 鎌田	12:00-12:45 入門 足ひれ 山田	12:00-12:45 コーチと 泳ごう 櫻井	12:10-13:00 ダンス ODANOBU	12:15-13:00 ルーシー ダットン ナギサ	12:15-13:00 ダンス エアロ 栗林	12:15-13:00 ヨガ 鎌田	12:15-13:00 プール入門 山田	12:15-13:00 定ひれ スイム 熱田	12:30-13:15 ピラティス ナギサ	11:30-12:30 パワー45 +15エレメント 藤田					
13:00																				
13:30	13:15-14:00 エアロピクス ベーシック 栗林	13:00-13:45 ウォーター バレーボール	13:00-13:45 ヨガ maki	13:15-14:15 骨盤調整 ヨガ 鎌田		13:00-13:45 アクアピクス 成岡		13:15-14:15 ベーシック ヨガ ナギサ		13:15-14:15 ヨガ 田島		13:10-13:55 バレーボール	13:25-14:10 ZUMBA オチ ヨウコ	12:30- スイミングスクール 選手クラス	12:45-13:45 ヨガ maki	13:15 膝・腰痛 改善EX				
14:00																				
14:30	14:15-15:15 フラダンス 倉持	14:20-15:20 ピラティス 嶋田		14:30-15:15 エアロピクス ベーシック 今井		14:00-15:00 成人 スイミング スクール		14:30-15:15 ボディ バランス30 渡辺		14:30-15:15 初めての スタジオ エクササイズ YAYOI	14:30-15:15 青竹 ストレッチ 田島	14:25-15:10 ボディ パンフ45 八塚	14:00-15:00 ダンス初級 ODANOBU				13:30- スイミングスクール 親子自由水泳			
15:00																				
15:30	15:25-16:10 ボディ パンフ30 +五十嵐	15:30-16:00 筋膜リリース &トレーニング 嶋田		15:25- キッズ スクール 体操教室	15:30- LB週替わり 奇/上半身 偶/下半身			15:15-15:45 バランスボール ストレッチ 渡辺		15:25-16:10 太極拳 YAYOI		15:25-16:10 ボディ コンバット45 小野寺	15:30- LB ストレッチ	15:15-15:45 ボディ パンフ30 八塚	15:30-16:30 スイミング スクール 体験会	14:45-15:30 ウォーター バレーボール 練習会	15:15-16:15 みんなで 泳ごう 練習会			
16:00																				
16:30	16:20-17:20 ソシアル ダンス 八田			16:25- キッズ スクール 体操教室				16:25- キッズ スクール 体操教室		16:25- キッズ スクール 体操教室		16:25- キッズ スクール 体操教室	16:25- キッズ スクール 体操教室	16:00-17:00 ボディ コンバット 60 金子	16:30- スイミング スクール 選手育成					
17:00																				
17:30																				
18:00	17:30- キッズ スクール 極真空手			17:30- キッズ スクール 体操教室				17:30- キッズ スクール 体操教室		17:30- キッズ スクール 極真空手		17:30- キッズ スクール 体操教室	17:30- キッズ スクール 体操教室	17:15-18:15 ボディ バランス60 黒田						
18:30																				
19:00				18:35- 体操PL				18:35- 体操PL				18:35- 体操PL	18:35- 体操PL							
19:30	19:15-20:00 ピラティス 中野			19:15-20:00 ボディ バランス45 渡辺				19:15-20:15 ヨガ しのぶ		19:15-20:00 ボディ コンバット 45 五十嵐		19:15-20:15 ヨガ maki	19:30-20:00 パーソナル レッスン							
20:00																				
20:30	20:15-21:00 ZUMBA HIDE	20:15- 体幹 EX	~20:55 選手クラス 練習	20:15-21:00 エアロピクス ベーシック 吉峯		~20:55 選手クラス 練習		20:30-21:15 ボディ アタック45 佐野		20:15-21:00 体幹 EX	20:15- 体幹 EX	20:30-21:30 ボディ パンフ60 長沢	20:00-20:30 パーソナル レッスン	20:00-20:45 ウォーター バレーボール						
21:00																				
21:30	21:15-22:15 ボディ アタック60 小野寺	21:00-21:45 LB ストレッチ & スイム 熱田		21:00-21:45 泳法 応用 4-6月/背泳ぎ 7-9月/クロール 熱田	21:00-22:00 スイム アスリート 富樫		21:00-21:45 入門 4泳法 櫻井	21:00-21:45 泳法 応用 4-6月/平泳ぎ 7-9月/平泳ぎ 富樫		21:15-22:00 ヨガ 櫻井		21:00-21:45 泳法 基礎 4-6月/クロール 7-9月/背泳ぎ 櫻井	21:00-21:45 入門 クロール 熱田	21:00-21:45 コーチと 泳ごう 青木						
22:00				21:15-22:15 パワー Ken				21:30-22:15 ボディ パンフ45 八塚												
22:15																				

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

ヴェルティスポーツプラザおゆみの  
043(291)5553  
千葉市緑区おゆみ野中央4-17-2  
休館日：月曜日  
VERDI SPORTS PLAZA

● active  
● function  
● neutral  
● LB training  
● RADICAL  
● LesMILLS

● 初心者・初級向け  
● カルチャー・技術向上向け  
● 脂肪燃焼・ダイエット向け  
● LB骨盤・姿勢改善向け  
● LBプログラム

**2Fジムレッスン**  
20分前より2Fジムにて予約開始

**プールサイドレッスン**  
レッスンのレッスンはGYMからウェアを着たまま参加頂けます。レッスン20分前よりスクールロッカーより移動可能です

**スタジオインフォメーション** 代筆等のご予約はご遠慮下さいませ、ご協力お願い致します

- ★レッスン時、途中入退場は大変危険です。他お客様の集中力が途切れ、怪我につながる恐れもありますのでご遠慮願います。レッスン中に体調が悪くなってしまった場合は速やかに退出願います。
- ★レッスン中はインストラクターの指示に従うようお願い致します。また、私語はご遠慮ください。
- ★レッスン終了後は、1度スタジオから退出願います。スタジオリセット作業を行いますので、準備ができて次第インストラクターよりお声掛けさせていただきます
- ★奇/奇数週・偶/偶数週、月別のレッスンもございます、ご確認のうえご参加くださいませ。
- ★インストラクターの都合によりレッスン変更・休講等ありますが予めご理解・ご協力お願い致します。