2023.10～　VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL　PROGRAM

火

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料	スクール
10:00					
10:15					
10:30	10:15-11:00 やさしい エアロビクス 栗林	定員10名 10:30-11:00 体幹 エクササイズ 髙橋	10:15-10:45 アクアビクス 藤牧		
11:00			11:00-11:30 入門 山田	11:00-11:30 中上級 僧：バタフライ 奇：平泳ぎ 佐久本	
11:30	11:15-12:00 ヨガ リラックス 藤牧				
12:00			11:45-12:15 コーチと泳ごう ビギナー 山田	11:55-12:40 マスターズ ストレッチ& スイム 青木	11:45-12:30 ベビー スイミング
12:30	12:15-13:00 エアロビクス ベーシック 栗林				
13:00			12:45-13:15 ウォーター バレーボール		
13:30	定員30名 13:15-13:45 UBOUND MORI				
14:00					
14:30	14:00-14:30 BODY PUMP 武中				
15:00	14:45-15:15 BODY COMBAT 金子	定員10名 15:00-15:45 ヨガ しのぶ			
15:30	担当変更				
16:00					
16:30	キッズ体操教室				キッズスイミングスクール
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	19:15-20:00 BODY BALANCE 渡辺				選手クラス
20:00					
20:30	20:15-20:45 LESMILLS CORE 武中				
21:00					
21:30	21:00-21:45 リトモス けい		21:10-21:40 初級 月毎4種目 鴨田	21:10-21:40 マスターズ 中村	
22:00	レッスン変更				
22:15					

水

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料	スクール
10:00					
10:15					
10:30	10:15-11:00 エアロビクス 中級 中野	定員10名 10:30-11:00 ストレッチポール	10:15-10:45 アクア ウォーキング 武田		
11:00			11:00-11:30 初級 僧：バタフライ 奇：平泳ぎ 山田	11:00-11:30 中上級 僧：クロール 奇：背泳ぎ 佐久本	
11:30	11:15-11:45 バレトン 武田				
12:00	12:00-12:45 リトモス 中野		11:45-12:15 足つれ 山田	11:45-12:15 マスターズ 佐久本	
12:30			12:30-13:00 アクア エクササイズ 佐野		
13:00	タオル必要 13:00-14:00 骨盤調整 ヨガ 鎌田				
13:30	時間変更				
14:00					
14:30	14:15-15:00 フラダンス 末吉				
15:00					
15:30					
16:00					
16:30	キッズ体操教室				キッズスイミングスクール
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	定員30名 19:15-20:00 BODY PUMP SEIYA				選手クラス
20:00					
20:30	20:15-21:00 BODY COMBAT SEIYA				
21:00					
21:30	21:15-22:00 サウンドフロー ヨガ 吉峯		21:10-21:40 みんなで泳ごう 練習会	21:10-21:40 マスターズ 青木	
22:00					
22:15					

木

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料	スクール
10:00					
10:15	10:15-10:45 BODY BALANCE 伊藤		10:15-10:45 アクアビクス 関谷		
10:30		定員10名 11:10-11:30 LBトレーニング 時間変更			
11:00			11:00-11:30 初級 僧：クロール 奇：背泳ぎ 佐野	11:00-11:30 中上級 10月-12月平泳ぎ 1月-3月バタフライ 佐久本	
11:30	11:15-12:00 エアロビクス ベーシック 関谷				
12:00		タオル必要 定員10名 12:15-12:45 健康体操 ナギサ		11:45-12:30 マスターズ ディスタンス 青木	11:45-12:30 ベビー スイミング
12:30	12:15-12:45 やさしい フィットネスダンス Risa				
13:00	13:00-13:45 ヨガ ナギサ		13:00-13:30 初級 山田		
13:30					
14:00					
14:30	14:15-15:00 FIGHT DO 田雑				
15:00					
15:30					
16:00					
16:30	キッズ体操教室				キッズスイミングスクール
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	19:15-19:45 LESMILLS GRIT 金子	【奇数週】 カーディオ 【偶数週】 ストレングス			選手クラス
20:00	20:00-20:45 週替わり クラス	定員10名 20:00-20:20 肩コリ腰痛予防			
20:30	【奇数週】 UBOUND 森 【偶数週】 BODY ATTACK 手塚		プールサイド 20:40-21:00 ストレッチ 鴨田		
21:00	21:00-21:45 BODY COMBAT 手塚		21:10-21:40 入門 鴨田	21:10-21:40 マスターズ スプリント 中村	
21:30					
22:00					
22:15					

金

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料	スクール
10:00					
10:15					
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 成岡		10:15-10:45 アクアビクス 中野		
11:00			11:00-11:30 入門 鴨田	11:00-11:30 中上級 僧：バタフライ 奇：平泳ぎ 中村	
11:30	11:15-12:00 ヨガ 橋立				
12:00			11:45-12:15 コーチと泳ごう 中村	11:45-12:15 中上級 僧：背泳ぎ 奇：クロール 鴨田	
12:30	12:15-13:00 エアロビクス ベーシック 栗林	定員10名 12:30-13:00 ボディ メンテナンス YAYOI レッスン追加	12:30-13:00 ウォーター バレーボール		
13:00					
13:30	13:15-14:00 太極舞 YAYOI				
14:00					
14:30	14:15-14:45 かんたん D-KICK YAYOI	500mlの ペットボトル 1本ご用意 お願いします			
15:00					
15:30	15:00-15:45 BODY COMBAT wama				
16:00					
16:30	キッズ体操教室				キッズスイミングスクール
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	19:15-20:00 BODY ATTACK 佐野	定員10名 19:30-19:50 LBストレッチ レッスン追加			選手クラス
20:00					
20:30	20:15-21:00 リトモス 中野				
21:00					
21:30	21:15-21:45 ピラティス 中野		21:10-21:30 アクアウォーキング 佐野	21:10-21:40 中上級 僧：バタフライ 奇：平泳ぎ 青木	
22:00					
22:15					

土

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料	スクール
10:00					
10:15	10:15-11:00 ヨガ リラックス Haruka				
10:30			10:30-11:00 初級 山田	10:30-11:00 中上級 中村	
11:00	11:15-12:00 エアロビクス ベーシック ナギサ		11:10-11:40 アクア エクササイズ 鴨田		
11:30					
12:00		定員10名			11:45-12:30 ベビー スイミング
12:30	12:15-13:00 BODY BALANCE 伊藤	12:15-13:00 ピラティス &ボール ナギサ			
13:00	定員25名				選手クラス
13:30	13:15-14:00 UBOUND 田雑				
14:00					
14:30	14:15-15:15 フィットネス ダンス Risa				
15:00					
15:30	15:30-16:00 ヨガ Risa				
16:00					
16:30	キッズ体操教室				キッズスイミングスクール
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	定員30名 19:15-20:00 BODY PUMP 武中				
20:00			19:50-20:20 ウォーター バレーボール 練習会		
20:30	20:15-20:45 FIGHT DO 田雑			20:30-21:00 中上級 青木	
21:00					
21:30			21:10-21:40 コーチと泳ごう 宮崎		
22:00					
22:15					

日

時間	スタジオ	2階ジム	プール 無料	プール 有料
10:00				
10:15	10:15-11:00 ヨガ KAME			
10:30				
11:00				
11:30	11:30-12:30 フラダンス 末吉			
12:00				
12:30				
13:00	13:00-14:00 BODY COMBAT 金子			
13:30				
14:00		定員10名 14:05-14:25 LBストレッチ		14:00-14:30 中上級 月毎4種目 鴨田
14:30	14:30-15:30 BODY PUMP 武中			
15:00			14:45-15:15 ウォーター バレーボール	
15:30			15:20-15:50 みんなで泳ごう	
16:00	16:00-17:00 BODY ATTACK 佐野			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

キッズスイミングスクール

ヴェルデ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

■スタジオ定員　40名　【UBOUND　⇒　25名　　BODYPUMP　⇒　30名】
■スタジオ参加方法
❶スタジオ前の番号にお並びください（前のクラスの入場後よりお並びいただけます）
❷インストラクターの指示がありましたらスタジオ内へお入り下さい
❸スタジオ内の黒い印が立ち位置となります（好きなところをお選びください）
※整列時の場所取りは禁止です（お手洗いやお着替えを済ましてから並ぶようにお願いします）

■2階ジムレッスンについて
・定員は10名となります
・参加方法はレッスン開始20分前に２階ジムカウンターの予約表に名前を記入してください
■スイミングレッスン
有料レッスンはフロントにてチケットを購入し、プール監視員デスクにお出しください
●・・・1週目クロール　2週目背泳ぎ　3週目平泳ぎ　4週目バタフライ　5週目クロール
▲・・・10月クロール　11月背泳ぎ　12月平泳ぎ　1月バタフライ　2月クロール　3月背泳ぎ