

# 2022.7 ~ VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	火			水			木			時間	金			土			日					
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール			スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール				
		無料	有料		スクール	無料		有料	スクール			無料	有料		スクール	無料		有料	スクール	無料	有料	
10:00																						
10:15																						
10:30	10:15-11:00 やさしい エアロビクス 栗林	10:15-10:45 アクアピクス 藤牧		10:15-11:00 エアロピクス 中野	10:15-10:45 アクア ウォーキング 武田		10:15-10:45 ボディ バランス 渡辺	10:15-10:45 アクアピクス 関谷		10:15-11:00 ZUMBA 成田	10:15-10:45 アクアピクス 中野		10:30-11:00 ヨガ リラククス Haruka	10:30-11:00 入門 山田(右)	10:30-11:00 テクニク (週替わり4泳法) 中村	10:15-11:00 ヨガ KAME	キッズスイミングスクール					
11:00	時間変更								定員10名	時間変更						レッスン変更						
11:30	11:15-12:00 ヨガ リラククス 藤牧	11:00-11:30 入門 山田(右)		11:15-11:45 バレット 武田	11:00-11:30 コーチと泳ごう ビキナー 山田(右)		11:15-12:00 エアロピクス ベースク	11:00-11:30 コーチと泳ごう 温ストレッツ 窪田		11:15-11:45 ヨガ 清田	11:00-11:30 コーチと泳ごう ビキナー 佐野		11:15-11:45 アクアエクササイズ 佐野			11:30-12:15 エアロピクス ベースク ナギサ		11:30-12:15 フラダンス 末吉				
12:00		11:45-12:15 ウォーター バレーボール 練習会			11:45-12:15 スイム トレーニング 佐久本			11:45-12:15 スイム トレーニング 佐久本			11:45-12:15 ウォーター バレーボール 練習会											
12:30	12:15-12:45 エアロピクス ベースク 栗林			12:15-12:45 リトモス 中野				12:15-12:45 はじめての ダンス Risa			12:15-12:45 ダンスエアロ 栗林											
13:00		12:30-13:00 スイム トレーニング 青木			12:30-13:00 アクアピクス 橋本			12:30-13:00 キック クロール 青木				12:30-13:00 スイム トレーニング 中村										
13:30	13:00-13:30 ボディ コンバット 窪田			タオル必要	NEW			13:15-13:45 ベースク ヨガ ナギサ											12:45-13:30 ボディ コンバット 金子			
14:00	13:45-14:30 K-POPダンス HONOKA			時間変更				定員20名			13:15-14:00 太極舞 YAYOI			13:30-14:15 ボディアタック 佐野					13:45-14:15 GRIT (CA) 金子			
14:30				14:00-14:45 ハビース スイミング				14:15-14:45 UBOUND 田雄			14:15-14:45 かんたん D-KICK YAYOI											
15:00											500mlの ペットボトル 1本ご用意 お願いします			14:30-15:15 ZUMBA Risa					14:30-15:15 ボディ バランス 黒田			
15:30	15:00-15:45 ピラティス 嶋田							15:15-15:45 フアイトウ 田雄			15:00-15:30 レスミルス 武中							14:45-15:15 ウォーター バレーボール 練習会				
16:00											奇数週 ボディハンブ 偶数週 CORE			15:30-16:00 ヨガ Risa				15:20-15:50 みんなで泳ごう 練習会				
16:30																		15:45-16:30 ボディハンブ 武中				
17:00	キッズ体操教室			キッズスイミングスクール				キッズスイミングスクール						キッズスイミングスクール				キッズスイミングスクール				
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:15-19:45 CORE 武中			19:15-19:45 ボディハンブ SEIYA				19:15-19:45 ヨガ しのぶ			19:15-20:00 ボディ バランス 渡辺			19:15-19:45 ボディハンブ 武中								
20:00																						
20:30	20:00-20:30 ボディアタック ASAKA			20:00-20:45 ボディ コンバット SEIYA				20:15-20:45 GRIT (ST) 金子	定員10名	20:15-20:45 温ストレッツ 佐野			20:15-20:45 ボディ コンバット 窪田									
21:00				時間変更							20:15-21:00 リトモス 中野			20:30-21:00 テクニク (週替わり4泳法) 青木								
21:30	21:00-21:30 ZUMBA HIDE	21:15-21:45 足ひれ 窪田	21:15-21:45 キック 等:クロール 青木	21:00-21:45 サウンドフロー ヨガ 西条	21:15-21:45 みんなで泳ごう 練習会	21:15-21:45 テクニク 等:背泳ぎ 等:クロール 青木		21:00-21:45 ボディ コンバット 手塚	21:15-21:45 入門 佐野	21:15-21:45 ストロー 等:背泳ぎ 等:バタフライ 中村	21:15-21:45 コーチと泳ごう ビキナー 窪田	21:15-21:45 スイム トレーニング 伊藤		21:15-21:45 コーチと泳ごう 宮崎								
22:00																						
22:15																						

7月～ スタジオ運営について ※一部レッスン45分レッスンへ緩和

- スタジオ人数制限 30名  
※UBOUNDのみ、定員20名になります
- スタジオ待ち時間のお客様同士の大きな声を出しての会話はお控えください  
(特に調整系レッスン時はお静かにお願いします)
- 整列は場所取り禁止です (お手洗いやお着替えを済ましてから並びようをお願いします)
- 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

コロナウイルス感染拡大予防にご協力をお願いします

- レッスン前、レッスン中、レッスン後のお客様同士集まっての会話はお控え下さい
- スタジオレッスン中のマスク着用は必須となります
- アクアピクスは利用状況により人数制限を設けます
- プールレッスン中の間隔確保にご協力をお願いします
- ・・・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

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**