

2024.GW VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	5/3 (金)				5/4 (土)				5/5 (日)				時間
	スタジオ	2階ジム	プール		スタジオ	2階ジム	プール		スタジオ	2階ジム	プール		
			無料	有料			無料	有料			無料	有料	
10:00													10:00
10:15													10:15
10:30	10:15-11:00 ZUMBA GOLD 成岡 GW限定	10:30-10:50 貯筋運動 Vスタッフ	10:15-10:45 アクアピクス 中野	10:15-11:00 バレトン Haruka GW限定			10:30-11:00 入門 クロール 山田	10:30-11:15 飛び込み練習会 青木&中村 GW限定	10:15-11:00 姿勢改善 エクササイズ KAME GW限定				10:30
11:00													11:00
11:30	11:15-12:00 ヨガ 橋立		11:00-12:00 全員で泳ごう 中村 鶴田 佐野 無料プログラム	11:15-12:00 エアロピクス ベーシック ナギサ			11:20-11:50 アクア エクササイズ 鶴田						11:30
12:00													12:00
12:30	12:15-13:00 エアロピクス ベーシック 栗林	12:30-13:00 ボディ メンテナンス YAYOI	12:30-13:00 ウォーター バレーボール	12:15-13:00 BODY BALANCE 渡辺	12:15-13:00 ピラティス &ボール ナギサ								12:30
13:00													13:00
13:30	13:15-14:00 太極舞 YAYOI			13:15-14:00 ファイトワ TZ									13:30
14:00													14:00
14:30	14:15-14:45 ボディシェイプ YAYOI GW限定			14:15-14:45 BODYJAM Risa									14:30
15:00													15:00
15:30	15:00-15:45 BODY COMBAT Wama			14:55-15:25 フィットネス ダンス Risa					14:30-15:30 BODY ATTACK 服部×佐野 GW限定				15:30
16:00				15:35-16:05 ヨガ Risa									16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	19:15-20:15 BODYJAM Risa GW限定	19:15-19:35 脚やせ Vスタッフ		19:15-20:00 BODYPUMP 武中									20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

5月3日(金)
 ●ZUMBAGOLD 【成岡】 ZUMBAより優しいクラスです！始めるならこのクラスがチャンス！初心者の方でも大歓迎♪
 ●ボディシェイプ 【YAYOI】 夏前にシェイプアップ！！筋力やバランス力を上げるトレーニングを行います。みんなで楽しくあつという間の30分です！
 ●BODYJAM 【Risa】 BODYJAM初の60分クラス！一緒にBODYJAMの楽しさ・魅力を味わいましょう♪
 ●全員で泳ごう 【中村・鶴田・佐野】 25m×40本 1分30秒 / 25m×50本 1分10秒 / 25m×70本 50秒

5月4日(土)
 ●バレトン 【Haruka】 「フィットネス、バレエ、ヨガ、」の3つの要素を融合させた有酸素プログラムです。夏に向けて脂肪を燃やし綺麗なボディラインを目指しましょう！
 ●飛び込み練習会 【青木&中村】 初級者と上級者に分かれ飛び込みの練習していきます！

5月5日(日)
 ●姿勢改善エクササイズ 【KAME】 姿勢の歪みを理解して身体の使い方を覚えるクラスです。一緒に日常生活が楽になる体を目指していきましょう！