

# 2021.7 ~ 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
10:00										10:00								
10:15										10:15								
10:30	10:15-10:45 やさしい エアロビクス 栗林	10:20-10:50 アクアピクス 藤牧		10:15-10:45 エアロビクス 中級 中野	10:20-10:50 アクア ウォーキング 武田		10:15-10:45 ヨガ MAYU	10:20-10:50 アクアピクス 関谷		10:30	10:15-10:45 ZUMBA 成岡			10:30-11:00 ヨガ リラックス Haruka	10:30-11:00 泳法 基礎 4泳法 山田(右)	10:30-11:00 泳法 応用 4泳法 佐野	10:30-11:00 フラダンス 末吉	スイミングスクール
11:00										11:00		10:30-11:00 アクアピクス 中野						
11:30										11:30	11:15-11:45 ボディ バランス 渡辺	11:15-11:45 泳法 基礎 クロール 山田(右)	11:15-11:45 泳法 応用 クロール 山田(右)					
12:00										12:00								
12:30										12:30	12:15-12:45 ダンスエアロ 栗林							
13:00										13:00								
13:30										13:30	13:15-13:45 ボディハンフ 武中	13:00-13:30 ウォーター パレーボール						
14:00										14:00	レッスン変更							
14:30										14:30	14:15-14:45 かんたん D-KICK YAYOI							
15:00										15:00								
15:30										15:30	15:15-15:45 太極舞 YAYOI							
16:00										16:00								
16:30										16:30								
17:00										17:00	16:25- キッズ スクール 体操教室							
17:30										17:30								
18:00										18:00	17:30- キッズ スクール 体操教室							
18:30										18:30								
19:00										19:00	18:35- キッズスクール かけっこ教室							
19:30										19:30	19:15-19:45 ボディ コンバット 福田							
20:00										20:00								
20:30										20:30	20:15-20:45 リトモス 中野							
21:00										21:00								
21:30										21:30	21:15-21:45 ピラティス 中野	21:00-21:30 フル入門 佐野	21:00-21:30 初級 らくらくスイム 福田					
22:00										22:00								
22:15										22:15								

4月～ スタジオ運営について  
 ●スタジオ人数制限 25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  
 ●全レッスン30分に短縮しています  
 ●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日目のプール・2日目泳ぎ・3日目平泳ぎ・4日目バタフライ・5日目クロール  
 ヴェルティスポーツプラザおゆみの  
 043(29)15553  
 千葉市緑区おゆみ野中央4-17-2  
 休館日：月曜日  
**VERDI SPORTS PLAZA**