

2021.10 ~ 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 |
| 10:00 | | | | | | | | | | 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:15 | 10:15-10:45 やさしい エアロビクス 栗林 | | | 10:15-10:45 エアロビクス 中級 中野 | | | 10:15-10:45 ボディ バランス 渡辺 | | | 10:15 | 10:15-10:45 ZUMBA 成岡 | | | | | | | | |
| 10:30 | | 10:20-10:50 アクアピクス 藤牧 | | 10:20-10:50 アクア ウォーキング 武田 | | | 10:20-10:50 アクアピクス 関谷 | | | 10:30 | | 10:30-11:00 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(ち) | 10:30-11:00 テクニク (週替わり4泳法) 中村 | | 10:30-11:00 フラダンス 末吉 | キッズスイミングスクール | |
| 11:00 | | | | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:20-11:50 ヨガ リラククス 藤牧 | 11:15-11:45 入門 山田(ち) | 11:15-11:45 スイム トレーニング 青木 | 11:15-11:45 コーチと泳ごう ピキナー 山田(ち) | 11:15-11:45 ストローク 平泳ぎ/バタフライ 佐久本 | | 11:15-11:45 エアロビクス ベーシック 関谷 | 11:15-11:45 足ひれ 山田(ち) | 11:15-11:45 テクニク 背泳ぎ/クロール 佐久本 | 11:30 | 11:15-11:45 ヨガ 清田 | 11:15-11:45 入門 山田(ち) | 11:15-11:45 ストローク バタフライ/平泳ぎ 中村 | | 11:15-11:45 アクアエクサイズ 佐野 | | 11:30-12:00 エアロビクス ベーシック ナギサ | | |
| 12:00 | | | | 11:20-11:50 バレット 武田 | | | | | | 12:00 | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:15-12:45 ウォーター コンバット 金子 | 12:00-12:30 ウォーター バレーボール 練習会 | 12:00-12:30 ストローク 背泳ぎ/クロール 佐久本 | 12:15-12:45 リトモス 中野 | 12:00-12:30 足ひれ 佐野 | 12:00-12:30 スイム トレーニング 佐久本 | 12:15-12:45 はじめての ダンス Risa | | | 12:30 | 12:15-12:45 ダンスエアロ 栗林 | | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:45-13:15 キック バタフライ/平泳ぎ 青木 | | 12:45-13:15 アクアエクサイズ 佐野 | 12:45-13:15 キック バタフライ/平泳ぎ 中村 | | | 12:45-13:15 キック 平泳ぎ/バタフライ 青木 | | 13:00 | | 12:45-13:15 スイム トレーニング 中村 | | | | | | | |
| 13:30 | 13:15-13:45 エアロビクス ベーシック 栗林 | | | 13:15-13:45 骨盤調整 ヨガ 鎌田 | | | 13:15-13:45 ベーシック ヨガ ナギサ | | | 13:30 | 13:15-13:45 太極拳 YAYOI | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | 14:00 | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:15-14:45 筋力リリース& ストレッチ 嶋田 | | 14:00-14:45 バビ スイミング | 14:15-14:45 ボディ アタック 佐野 | | | 14:15-14:45 UBOUND 田雑 | | | 14:30 | 14:15-14:45 かんたん D-KICK YAYOI | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | 15:00 | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:15-15:45 ピラティス 嶋田 | | | | | | | | | 15:30 | 15:15-15:45 レスミルズ 週替わり | | | | | | | | |
| 16:00 | | | キッズスイミングスクール | | | | | | | 16:00 | | | | 15:30-16:00 はじめての ジャズダンス 松本 | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | 16:30 | | | | | | | | | |
| 17:00 | キッズ体操教室 | | | キッズ体操教室 | | | | キッズ体操教室 | | 17:00 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | 18:30 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15-19:45 ボディ バランス 有馬 | | | 19:15-19:45 GRIT 金子 | | | 19:15-19:45 ヨガ しのぶ | | | 19:30 | 19:15-19:45 ボディ コンバット 嶋田 | | | 19:15-19:45 ボディ パンプ 武中 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15-20:45 UBOUND 有馬 | | | 20:15-20:45 ボディ コンバット 金子 | | | 20:15-20:45 ボディ パンプ TEZUKA | 20:15-20:45 温ストレッチ 佐野 | | 20:30 | 20:15-20:45 リトモス 中野 | | | 20:15-20:45 ボディ コンバット 嶋田 | 20:20-20:50 テクニク (週替わり4泳法) 青木 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:15-21:45 CORE 武中 | 21:15-21:45 足ひれ 嶋田 | 21:15-21:45 キック 平泳ぎ/バタフライ 中村 | 21:15-21:45 サウンドフロー ヨガ 吉峯 | 21:15-21:45 コーチと泳ごう 伊藤 | 21:15-21:45 テクニク バタフライ/平泳ぎ 青木 | 21:15-21:45 ボディ アタック TEZUKA | 21:15-21:45 入門 佐野 | 21:15-21:45 ストローク クロール/背泳ぎ 中村 | 21:30 | 21:15-21:45 ピラティス 中野 | 21:15-21:45 入門 嶋田 | 21:15-21:45 スイム トレーニング 伊藤 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 22:00 | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | | | | | | | | 22:15 | | | | | | | | | |

10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)
 ●整理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お願いします
 ●レッスン前、レッスン中、レッスンの後のお客様同士集まった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
 ※プールレッスン種目の表記について・・・【偶数月】/【奇数月】となります

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