2024.10～　VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL　PROGRAM

火

- 10:15-11:00 やさしいエアロビクス 栗林
- 10:30-11:00 LBトレーニング（定員10名）
- 10:15-10:45 アクアエクササイズ（レッスン変更）
- 【1.3.5週目】田雑 【2.4週目】渡辺
- 11:00-11:30 入門 山田
- 11:00-11:30 中上級 偶：背泳ぎ 奇：クロール 佐久本
- 11:15-12:00 背骨調整エクササイズ HIRO（NEWレッスン）
- 11:45-12:15 コーチと泳ごうビギナー 山田
- 11:45-12:30 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
- 12:15-13:00 エアロビクスベーシック 栗林
- 12:45-13:15 ウォーターバレーボール
- 13:15-13:30 UMG jump SEIYA
- 13:35-14:05 UBOUND SEIYA
- 14:20-14:50 BODYPUMP 武中（定員30名）
- 15:00-15:45 ヨガ しのぶ（定員10名）
- 15:05-15:35 BODY COMBAT 金子
- キッズ体操教室
- キッズスイミングスクール
- 選手クラス
- 19:15-20:00 選替わりクラス 渡辺（レッスン変更）
- 【1.3.5週目】ヨガ 【2.4週目】ポールピラティス
- 20:15-21:00 BODY BALANCE 渡辺（レッスン変更）
- 21:15-21:45 LESMILLS CORE 武中（レッスン変更）
- 21:10-21:40 初級 偶：クロール 奇：背泳ぎ 鳴田
- 21:10-21:40 選替わり 中上級 中村

水

- 10:15-11:00 エアロビクス中級 中野
- 10:30-11:00 ストレッチポール（定員10名）
- 10:15-10:45 アクアウォーキング 武田
- 11:00-11:30 初級 偶：平泳ぎ 奇：バタフライ 山田
- 11:00-11:30 中上級 偶：クロール 奇：背泳ぎ 佐久本
- 11:15-11:45 バレトン 武田
- 11:45-12:15 足ひれ 山田
- 11:45-12:15 初中級 佐久本
- 12:00-12:45 リトモス 中野
- 12:30-13:00 アクアエクササイズ 佐野
- 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 鎌田（タオル必要）
- 14:15-15:00 フラダンス 末吉
- キッズ体操教室
- キッズスイミングスクール
- 選手クラス
- 19:15-20:00 BODY PUMP SEIYA（定員30名）
- 20:15-21:00 BODY COMBAT SEIYA
- 20:40-21:00 LBトレーニング（定員10名）
- 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 中上級 偶：バタフライ 奇：背泳ぎ 青木

木

- 10:15-10:45 BODY BALANCE 渡辺（担当者変更）
- 10:15-10:45 アクアビクス 関谷
- 11:00-11:30 初級 偶：クロール 奇：背泳ぎ 佐野
- 11:00-11:30 中上級 偶：クロール 奇：背泳ぎ 佐久本
- 11:10-11:30 LBトレーニング（定員10名）
- 11:15-12:00 エアロビクスベーシック 関谷
- 11:45-12:30 マスターズディスタンス 青木
- 12:15-12:45 やさしいフィットネスダンス Risa
- 12:15-12:45 健康体操 ナギサ（タオル必要 定員10名）
- 13:00-13:45 ヨガ ナギサ
- 13:00-13:30 初級 山田
- 14:15-14:45 UBOUND 森（レッスン変更）
- 15:00-15:45 ファイドウ 田雑（レッスン変更）
- キッズ体操教室
- キッズスイミングスクール
- 選手クラス
- 19:15-19:45 LESMILLS GRIT 金子
- 【1.3.5週目】カーディオ 【2.4週目】ストレングス
- 20:00-20:45 BODY ATTACK 手塚（レッスン変更）
- 20:00-20:20 肩コリ腰痛予防（定員10名）
- 20:30-20:50 LBストレッチ（定員10名）（時間変更）
- 20:40-21:00 ストレッチ 鳴田（プールサイド）
- 21:00-21:45 BODY COMBAT 手塚
- 21:10-21:40 初級 偶：バタフライ 奇：平泳ぎ 鳴田
- 21:10-21:40 マスターズ 中村

金

- 10:15-11:00 ZUMBA 成岡
- 10:15-10:45 アクアビクス 中野
- 11:00-11:30 初級 偶：バタフライ 奇：平泳ぎ 鳴田
- 11:00-11:30 中上級 偶：バタフライ 奇：平泳ぎ 中村
- 11:15-12:00 ヴィンヤサヨガ 橋立（NEWレッスン）
- 11:30-12:15 寝たままヨガ 鎌田（NEWレッスン 定員10名）
- 11:45-12:15 コーチと泳ごう 中村
- 11:45-12:15 入門 鳴田（無料レッスン）
- 12:15-13:00 エアロビクスベーシック 栗林
- 12:30-13:00 ボディメンテナンス YAYOI（定員10名）
- 12:30-13:00 ウォーターバレーボール
- 13:15-14:00 太極舞 YAYOI
- 14:15-14:45 BODYPUMP 佐藤（レッスン変更）
- 14:15-14:45 簡単ボディメイク YAYOI（NEWレッスン）
- 15:00-15:30 LESMILLS CORE 武中（レッスン変更）
- キッズ体操教室
- キッズスイミングスクール
- 選手クラス
- 19:15-20:00 BODYJAM Risa
- 19:30-19:50 LBストレッチ（定員10名）
- 20:15-21:00 リトモス 中野
- 21:15-21:45 ピラティス 中野
- 21:10-21:40 アクアエクササイズ 佐野
- 21:10-21:40 中上級 偶：背泳ぎ 奇：バタフライ 青木

土

- 10:15-11:00 ヨガリラックス Haruka
- 10:30-11:00 初級 山田
- 10:30-11:00 中上級 中村
- 11:10-11:40 アクアエクササイズ 鳴田
- 11:15-12:00 エアロビクスベーシック ナギサ
- 11:45-12:30 ベビースイミング
- 12:15-13:00 ピラティス&ポール ナギサ（レッスン変更 定員25名）
- 13:15-14:00 UBOUND 田雑
- 14:15-14:45 BODYJAM Risa
- 14:55-15:25 フィットネスダンス Risa
- 15:35-16:05 ヨガ Risa
- キッズ体操教室
- キッズスイミングスクール
- 選手クラス
- 19:15-20:00 BODYPUMP 武中（定員30名）
- 20:15-20:45 ファイドウ 田雑
- 19:50-20:20 ウォーターバレーボール 練習会
- 20:30-21:00 初級 佐野
- 21:10-21:40 コーチと泳ごう 宮崎

日

- 10:15-11:00 ベーシックヨガ KAME
- 11:30-12:30 フラダンス 末吉
- 13:00-14:00 BODY COMBAT 金子
- 14:05-14:25 LBストレッチ（定員10名）
- 14:30-15:30 BODY PUMP 武中
- 16:00-17:00 BODY ATTACK 佐野
- キッズスイミングスクール
- 13:30-14:00 中上級 月毎4種目 鳴田
- 14:45-15:15 ウォーターバレーボール
- 15:20-15:50 みんなで泳ごう

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