## $2024.11\sim \,\,$ Verdi sports plaza **Studio & Pool** $\,$ **Program**

	火				水						木					<b>金</b>								В		nalel			
スタジオ	2階ジム		プール	1	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		スタジオ	2階ジム		プール		スタジオ	2階ジム		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			無料	有 料	スクール			無料	有 料	スクール			無料	有 料
10:15-11:00	₩ 定員10名	10:15-10:45			10:15 11:00	定員10名	10:15-10:45			10:15-10:45		10:15-10:45			10:15 10:15 10:30 10:30		(	10:15-10:45			10/15 11/00				Į (	1045 1400	,	I	ļ
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	10:15-10:45 アクアピクス Wama			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	10:15-10:45 アクア ウォーキング 武田			BODY BALANCE 渡辺		- アクアピクス 関谷				10:15-11:00 ZUMBA 成岡		10:15-10:45 アクアピクス 中野			10:15-11:00 ヨガ リラックス		10:30-11:00	10:30-11:00		10:15-11:00 ベーシック ヨガ			+
栗林	LBトレーニング	レッスン変更			中野	ストレッチポール	М								11:00 11:00	风凹		4			Haruka		初級山田	中上級中村		KAME			ソ プ
1	1	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		Μ		11:00-11:30 初級 偶: 平泳ぎ 奇: バタフライ	11:00-11:30 中上級 偶: 平泳ぎ 奇: バタフライ 佐久本			定員10名	11:00-11:30 初級 偶: クロール 奇: 背泳ぎ 佐野	11:00-11:30 中上級 傷: クロール					11:00-11:30 初級 偶: バタフライ 奇: 平泳ぎ 鴇田	11:00-11:30 中上級 偶: バタフライ 奇: 平泳ぎ 中村				11:10-11:40						ズス
11:15-12:00	11:15-12:00	ШШ	奇: クロール 佐久本		11:15-11:45 バレトン 武田		奇:バタフライ 山田	奇: バタフライ 佐久本		11:15-12:00 エアロビクス	LBトレーニング	奇:背泳ぎ 佐野	偶: クロール 奇: 背泳ぎ 佐久本		11:30 11:30	11:15-12:00	定員10名	奇: 平泳ぎ 鴇田	奇: 平泳ぎ 中村		11:15-12:00		11:10-11:40 アクア エクササイズ 鴇田					,	<i>`</i>
11:15-12:00 背骨調整 エクササイズ HIRO	11:15-12:00 リズム エクササイズ Wama	11:45-12:15			田類	4		<u></u>		ベーシック 関谷					-	11:15-12:00 ヴィンヤサ ヨガ 橋立	11:30-12:15		<b>y</b> ——		ベーシック ナギサ		1600						
	NEWレッスン	コーチと泳ごう ビギナー 山田	11:55-12:40	11:45-12:30 ベビー スイミング			11:45-12:15 足ひれ 山田	11:45-12:15 初中級 佐久本			タオル必要	1	11:45-12:30 マスターズ ディスタンス 青木	11:45-12:30 ベビー スイミング	12:00 12:00		寝たままヨガ 鎌田	11:45-12:15 コーチと泳ごう 中村	11:45-12:15 入門 鴇田						11:45-12:30 ベビー スイミング	11:30-12:30 フラダンス 末吉		, ,	ン ブ
12:15-13:00		ШШ	11:55-12:40 マスターズ ストレッチ& スイム 青木	スイミング	12:00-12:45		шш	EXT		12:15-12:45 やさしい	タオル必要 定員10名		ディスタンス 青木	スイミング			<b>=</b> 2407	113	無料レッスン		<b>y</b>				スイミング	<b>本</b> □			Ż
12:15-13:00 エアロビクス			青木		リトモス中野		12:30-13:00			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				1230 1230	12:15-13:00 エアロビクス	定員10名	12:30-13:00			12:15-13:00 ピラティス &ボール ナギサ							,	フ 1
栗林		12:45-13:15			✓ タオル必要		12:30-13:00 アクア エクササイズ 佐野			1 11000					1300 1300	栗林	12:30-13:00 ボティ メンテナンス YAYOI	12:30-13:00 ウォーター バレーボール			ナギサ							! 	! با
13:15-13:30		ウォーター バレーボール			73,700							13:00-13:30	1			4					定員25名				選			1	_
UNG jump SEIYA					13:00-14:00 骨盤調整					13:00-13:45 ヨガ ナギサ		初級山田			1330 1330	13:15-14:00					42:45 44:00				手	13:00-14:00 BODY COMBAT		1	
13:35-14:05					骨盤調整 ヨガ 鎌田					717						太極舞 YAYOI					13:15-14:00 UBOUND 田雑				クラ	COMBAT 金子		 	13:30-14:00 中上級 月毎4種目 鴇田
13:35-14:05 UBOUND SEIYA															14:00 14:00										ス		定員10名	 	月毎4種目 鴇田
定員30名					<u></u>												14:45 44:45										14:05-14:25 LBストレッチ	ļ 1	1
14:20-14:50 BODY COMBAT					- 14:15-15:00 フラダンス 末吉					14:15-14:45 UBOUND 森					14:30 14:30	14:15-15:00 LMDANCE	14:15-14:45 簡単 ボディメイク YAYOI				14:15-14:45 BODYJAM Risa							 I	<u> </u>
SEIYA	定員10名				末吉					***					15:00 15:00	ш	YAYUI									14:30-15:30	(	14:45-15:15	i '
										1500 1515					1500 1500	レッスン変更					14:55-15:25 フィットネス					BODY PUMP 武中		14:45-15:15 ウォーター バレーボール	
15:05-15:35 BODYPUMP 武中	15:00-15:45 ヨガ しのぶ									15:00-15:45 ファイドウ 田雑					1530 1530	15:15-16:00					ダンス Risa					211			i '
レッスン変更	Const				1											15:15-16:00 BODY COMBAT					15:35-16:05				+			15:20-15:50 みんなで泳ごう	
				+					+					+	1600 1600	レッスン変更				+	ヨガ Risa				ツ				<u> </u>
				キッ	+				キッ					キッ						キッ					ズス	16:00 17:00		ļ 1	1
				ズ	ッ				ズ					ズ	1630 1630					ズ					$\hat{\lambda}$	16:00-17:00 BODY ATTACK			<u> </u>
+				ス	ズ				\(\frac{1}{2}\)					ス						ス					1	佐野		ļ 1	1
ツ				7	体 操				7	+				7	17:00 17:00	+				7	+				ン				
ズ 体				. ₹	教				. ₹	ツ				E	17:30 17:30	ý				. 111	پ				グ			ļ 1	1
操				ン	室				ン	ズ 体				ン		ズ 体				ン	ズ 体				ス				1
教 室				グ					グ	操				グ	1800 1800	操				グ	操				ク			ļ	
垩				ス					ス	教				ス		教				ス	教							ļ 1	1
				ク					ク	室				ク	1830 1830	室				ク	室				ル			·	<u> </u>
																												ļ 1	1
				ル	定員30名				ル					ル	19:00 19:00					ル	定員30名								
19:15-20:00	【1.3.5週目】 ヨガ					1				19:15-19:45					19:30 19:30		₩ 定員10名											ļ	1
19:15-20:00 週替わり クラス	【2.4週目】 【ボールピラティス				19:15-20:00 BODY PUMP SEIYA					19:15-19:45 BODYPUMP 佐藤						19:15-20:00 BODYJAM Risa	19:30-19:50 LBストレッチ				19:15-20:00 BODYPUMP 武中							·	 
渡辺	W-WC371X			選	SEIYA				選	レッスン変更	定員10名			選	20:00 20:00	TuSa	20/1/099			選手	四中		19:50-20:20					ļ	
				選手クラス					手 ク	20:00-20:45	20:00-20:20 肩コリ腰痛予防			手 ク						手 ク			19:50-20:20 ウォーター バレーボール 練習会					ļ 1	1
20:15-21:00 BODY				5 7	20:15-21:00 BODY COMBAT	中昌10夕			クラス	20:00-20:45 BODY ATTACK 手塚	定員10名	. ゴーⅡ+/ド		ラ	2030 2030	20:15-21:00				クラス	20:15-20:45 ファイドウ 田雑							-	
BALANCE 渡辺					COMBAT SEIYA	定員10名					20:30-20:50 LBストレッチ	グラング ブールサイド 20:40-21:00 ストレッチ 第田	1	ス		リトモス 中野					田雑		20:30-21:00 初級 佐野					ļ	1
		4	-			LBトレーニング						NH NH			21:00 21:00			<u> </u>					£1.87						
21:15-21:45		21:10-21:40 初級 偶: クロール 奇: 背泳ぎ 鴇田	21:10-21:40 週替わり 中上級 中村	1	<u> </u>		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	1	21:00-21:45 BODY COMBAT		21:10-21:40 初級 傷: バタフライ 奇: 平泳ぎ 頃田	21:10-21:40 マスターズ 中村	1	21:30 21:30	21:15-21:45		21:10-21:40 アクア エクササイズ 佐野	21:10-21:40 中上級 傷: 背泳ぎ 奇: バタフライ 青木				21:10-21:40 コーチと泳ごう 宮崎						
21:15-21:45 LESMILLS CORE 武中		奇:背泳ぎ	中上級中村		21:15-22:00 サウンドフロー ヨガ 吉峯		練習会	奇:背泳ぎ 青木		手塚		奇: 平泳ぎ 鴇田	中村		21-00 21-00	21:15-21:45 ピラティス 中野		エクササイズ 佐野	き: バタフライ 青木				宮崎			ヴェル		-ツプラザお	ゆみの
	1				吉峯										22:00 22:00												043(29		17.0
															22:15 22:15											十葉		み野中央4-^ :月曜日	17-2
																										v		:月曜日 DRTS PLAZ	<b>7</b>
			<u> </u>												J											J V	באטו פרנ	RIS PLAZ	

■スタジオ定員 40名 【UBOUND ⇒ 25名 BODYPUMP ⇒ 30名】
■スタジオ参加方法
①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)
②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
③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