

# 2025.4 ~ VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	火						水						木						金						土						日						曜日
	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		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			無料	有料	スクール			無料	有料	スクール							
10:00																																					
10:15																																					
10:30	1015-1100 やさしいエアロビクス 初級	1030-1100 LBトレーニング	1015-1045 アクアビクス 水			1015-1100 エアロビクス 中級	定員10名	1015-1045 アクア ウォーキング 武田			定員30名	1015-1100 テクニク15 BODYPUMP30 佐藤	1015-1045 アクアビクス 佐藤																								
11:00																																					
11:15	1115-1200 体幹コディオンニクス HERO	1100-1130 入門 山田	1100-1130 中級 山田	1100-1130 中上級 山田	1100-1130 中上級 山田	1115-1145 バレトン 山田	1115-1145 バレトン 山田	1100-1130 前 山田 中級 山田 後 山田	1100-1130 前 山田 中級 山田 後 山田			1115-1200 エアロビクス ベーシック 佐藤	1115-1200 エアロビクス ベーシック 佐藤	1115-1200 エアロビクス ベーシック 佐藤																							
11:30																																					
12:00																																					
12:15	1215-1300 エアロビクス ベーシック 佐藤	1220-1230 体幹コディオンニクス HERO	1145-1215 バレトン 山田	1145-1215 バレトン 山田	1145-1215 バレトン 山田	1145-1230 バキス イスイミング	1145-1230 バキス イスイミング	1200-1245 ライトヨガ 中野	1200-1245 ライトヨガ 中野			1215-1300 テクニク15 BODYPUMP30 Risa	1215-1300 テクニク15 BODYPUMP30 Risa	1215-1300 テクニク15 BODYPUMP30 Risa																							
12:30																																					
13:00																																					
13:15	1315-1345 BODY COMBAT 佐藤	1300-1330 ウォーター バレーボール																																			
13:30																																					
14:00	1400-1420 UNG Jumo SEIYA																																				
14:30																																					
14:45	1425-1455 UBOUND SEIYA																																				
15:00																																					
15:10	1510-1540 BODYPUMP 佐藤																																				
15:30																																					
16:00																																					
16:30																																					
17:00																																					
17:30																																					
18:00																																					
18:30																																					
19:00																																					
19:30	定員30名																																				
19:15	1915-2000 BODY PUMP SEIYA																																				
20:00																																					
20:15	2015-2100 BODY COMBAT SEIYA	2015-2100 ヨガのみや																																			
21:00																																					
21:15	2115-2145 LES MILLS CORE 中野	2110-2140 足指 山田	2110-2140 足指 山田	2110-2140 中上級 山田	2110-2140 中上級 山田	2100-2145 サントプロヨガ 中野	2100-2145 サントプロヨガ 中野	2110-2140 みんなであそぶ 佐藤	2110-2140 みんなであそぶ 佐藤			2100-2145 BODY ATTACK 中野	2100-2145 BODY ATTACK 中野	2100-2145 BODY ATTACK 中野																							
22:00																																					
22:15																																					

- 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（好きなど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せてから並びます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てください
- ・・・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

ヴェルディスポーツプラザおゆみの  
043(291)5553  
千葉県緑区おゆみ野中央4-17-2  
休館日：月曜日  
VERDI SPORTS PLAZA