

2025.4 ~ VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	火									水									木									金									土									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			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	無料	有料	スクール	無料	有料	スクール																							
10:00																																																											
10:15																																																											
10:30	10:15-11:00 やさしい エアロビクス HIRO	10:30-11:00 LBトレーニング	10:15-10:45 アクアピクス ai			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			10:15-11:00 テクニク15 BODYPUMP30 佐藤			10:15-10:45 アクアピクス 関谷			10:15-10:45 アクアピクス 関谷			10:15-11:00 ZUMBA 成岡			10:15-11:00 海替わり Haruka	(1.3.5週目) ヨガリラックス (2.4週目) バルトン	10:15-11:00 アクア エクササイズ 鶴田			10:15-11:00 ヨカ KAME																															
11:00																																																											
11:15	11:15-12:00 BODY コンディショニング HIRO		11:00-11:30 入門 山田	11:00-11:30 中上級 横・平泳ぎ 等・バタフライ 佐久本		11:15-11:45 バレット 武田				11:15-12:00 エアロビクス バーシック 関谷	11:10-11:30 LBトレーニング			11:00-11:30 初級 横・クロール 等・背泳ぎ 佐野	11:00-11:30 中上級 横・バタフライ 等・背泳ぎ 佐久本			11:45-12:30 マスターズ デュスタンス 青木	11:45-12:30 ヘビー スイミング	11:15-12:00 BODY BALANCE 渡辺	11:30-12:15 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 鶴田		11:15-12:00 エアロビクス バーシック ナギサ	11:10-11:40 初級 山田	11:10-11:40 中上級 青木	11:15-12:15 フラダンス 末吉																															
12:00																																																											
12:15	12:15-13:00 エアロビクス 中級 HIRO		11:45-12:15 コーチと泳ごう ピチア 山田	12:20-12:50 中上級 横・バタフライ 等・平泳ぎ 青木		12:00-12:45 リトモス 中野				12:15-13:00 テック15 BODYJAM30 Risa																																																	
13:00																																																											
13:15	13:15-13:45 COMBAT 金子		13:00-13:30 ウォーター バレーボール			13:00-14:00 青空ヨガ 鎌田				13:15-13:45 BODY BALANCE 森	13:15-13:45 健康体操 アギサ			13:00-13:30 初級 山田																																													
14:00																																																											
14:15	14:00-14:20 UNG Jump SEYA																																																										
14:30																																																											
14:45	14:25-14:55 UBOUND SEYA																																																										
15:00																																																											
15:15	15:10-15:40 BODYPUMP 武中																																																										
16:00																																																											
16:30																																																											
17:00	キッズ体操教室																																																										
17:30																																																											
18:00																																																											
18:30																																																											
19:00																																																											
19:15	19:15-20:00 BODY PUMP SEYA									19:15-19:45 BODY ATTACK 佐野	19:15-19:45 海替わり 金子			19:15-20:00 BODYJAM Risa	19:30-19:50 LBストレッチ													19:15-20:00 BODYPUMP 佐藤																															
20:00																																																											
20:15	20:15-21:00 BODY COMBAT SEYA	20:15-21:00 ヨガ のみや								20:00-20:45 BODY BALANCE 渡辺	20:00-20:45 肩こり腰痛予防	20:30-20:50 LBストレッチ	20:40-21:00 ストレッチ 鶴田	21:10-21:40 初級 横・バタフライ 等・背泳ぎ 青木	21:10-21:40 マスターズ 中村												20:15-21:00 ファイドウ 田雄	20:30-21:00 初級 佐野																															
21:00																																																											
21:15	21:15-21:45 LES MILLS CORE 武中		21:10-21:40 定例 鶴田	21:10-21:40 中上級 中村		21:00-21:45 サウンド フロアヨガ 吉峯				21:10-21:40 中上級 横・バタフライ 等・背泳ぎ 青木	21:10-21:40 マスターズ 中村															21:10-21:40 コーチと泳ごう 仲藤																																	
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せてから並びをお願いします）

■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
 ▲・・・4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月クロール 7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月バタフライ

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

キッズスイミングスクール

キッズスイミングスクール

キッズスイミングスクール

キッズスイミングスクール

キッズスイミングスクール

キッズスイミングスクール

キッズ体操教室

キッズ体操教室

キッズ体操教室