

2018.10 ~ VERDI SPORTS PLAZA STUDIO & POOL PROGRAM

時間	火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール	スタジオ	2Fジム	プール		
10:00																				
10:15																				
10:30	10:15-11:00 青竹健康体操 & ストレッチ 陸野	10:10-10:45 ストレッチポール 定員12名	10:15-10:45 アクアピクス 藤枝	10:10-10:55 エアロピクス 中級 中野	10:10-10:45 LBストレッチ 奇/上半身 偶/下半身 定員12名	10:15-10:45 アクアピクス ウォーキング 武田	10:10-10:55 ヨガ 陸野	10:10-10:45 LB ストレッチ 定員12名	10:15-10:45 アクアピクス 関谷	10:10-10:55 ZUMBA 成岡	10:10-10:45 ストレッチポール 定員12名	10:15-11:00 アクアピクス 中野	10:10-11:10 ヨガ リラククス Haruka	10:15-11:00 泳法 基礎 4泳法 櫻井	10:15-11:00 泳法 応用 4泳法 山田(右)	10:15-11:15 ヨガ アラニ フラダンス 鹿嶋				
11:00																				
11:30	11:15-12:00 ヨガ リラククス 藤枝	11:15-12:00 トータル エイジングケア 陸野	11:00-11:45 泳法 基礎 10-12月/平泳ぎ 1-3月/ハ/フライ 富樫	11:10-11:55 バレトン 武田	11:00-11:45 LBトレーニング 奇/上半身 偶/下半身 定員12名	11:00-11:45 泳法 基礎 10-12月/背泳ぎ 1-3月/加- 富樫	11:10-11:55 エアロピクス ベーシック 関谷	11:15-12:00 ボディメイク 陸野	11:00-11:45 泳法 基礎 10-12月/クロール 1-3月/背泳ぎ 山田(右)	11:10-11:55 ボディ パランス45 渡辺	11:15-12:00 泳法 基礎 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 青木	11:15-12:00 泳法 応用 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 熱田	11:30-12:15 エアロピクス ベーシック ナギサ	11:15-11:45 LB ウォーク&ジョグ 佐野		11:00-11:15 姿勢美人 ストレッチ				
12:00																				
12:30	12:15-13:00 ボディ コンバット45 金子		12:15-12:45 LBアクア エクササイズ 渡辺	12:10-12:55 リトモス 中野	12:15-13:00 やさしい ヨガ 鎌田	12:00-12:45 入門 定むれ 山田(右)	12:10-12:55 はじめての ダンス ODANOBU	12:15-13:00 ルーンー タットン ナギサ	12:00-12:45 LB トレーニング & スイム 青木	12:15-13:00 ダンス エアロ 栗林	12:15-13:00 プール入門 山田(右)	12:15-13:00 パドル & 定むれ スイム 熱田				11:30-12:30 パワー45 +15エレメント 藤田				
13:00																				
13:30	13:15-14:00 エアロピクス ベーシック 栗林		13:00-13:45 ウォーター バレーボール	13:15-14:15 骨盤調整 ヨガ 鎌田		13:00-13:45 アクアピクス 成岡	13:15-14:15 ベーシック ヨガ ナギサ		13:00-13:45 ハビ スイミング		13:10-13:55 ウォーター バレーボール	13:10-13:40 パーソナル レッスン				12:30-13:15 ピラティス ナギサ				
14:00																				
14:30	14:15-15:15 フラダンス 笹倉	14:20-15:05 ピラティス 嶋田		14:30-15:15 エアロピクス ベーシック 今井		14:00-15:00 成人 スイミング スクール	14:30-15:30 ホールドブラ & バレエ ストレッチ 大塚		14:30-15:15 初めての スタジオ エクササイズ YAYOI	14:30-15:15 青竹 ストレッチ 田島		14:25-15:10 ボディ パンプ45 八塚				12:30- スイミングスクール 選手クラス				
15:00																				
15:30	15:25-16:10 オキシジェノ 嶋田	15:30 LB週替わり 奇/トレーニング 偶/ストレッチ		15:25-キッズ スクール 体操教室	15:30 LB週替わり 奇/トレーニング 偶/ストレッチ		15:40-16:10 キッズボール ストレッチ&トレーニング 渡辺		15:25-16:10 太極拳 YAYOI		15:25-16:10 ボディ コンバット45 小野寺	15:30-16:10 LB ストレッチ				12:45-13:45 ヨガ maki	13:15 膝・腰痛 改善 EX			
16:00																				
16:30	16:20-17:20 ソシアル ダンス 八田			16:25-キッズ スクール 体操教室			16:25-キッズ スクール 体操教室		16:25-キッズ スクール 体操教室		16:25-キッズ スクール 体操教室	16:25-キッズ スクール 体操教室				14:45-15:30 ウォーター バレーボール 練習会	15:15-15:45 ボディ パンプ30 八塚	15:30-16:30 スイミング スクール 体験会	15:15-16:15 みんなで 泳ごう 練習会	
17:00																				
17:30	17:30-キッズ スクール 極真空手			17:30-キッズ スクール 体操教室			17:30-キッズ スクール 体操教室		17:30-キッズ スクール 極真空手		17:30-キッズ スクール 体操教室	17:30-キッズ スクール 体操教室				16:30- スイミング スクール 選手育成	16:00-17:00 ボディ コンバット 60 金子			
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15-20:00 JAZZ DANCE CHIKA			18:35-体操PL		19:15-20:00 ボディ パランス45 渡辺	19:15-20:00 ベーシック ヨガ しのぶ		19:15-20:00 ボディ コンバット 45 金子		19:15-20:15 ヨガ maki	19:30-20:00 パーソナル レッスン				18:30-19:15 泳法 基礎 4泳法 熱田				
20:00																				
20:30	20:15-21:00 ZUMBA HIDE	20:15-体幹 EX	~20:55 選手クラス 練習	20:15-21:00 エアロピクス ベーシック 吉峯	~20:55 選手クラス 練習	20:15-21:15 パワー Ken	20:15-21:15 RADICAL	~20:55 選手クラス 練習	20:15-21:00 リトモス 中野	20:15-21:00 体幹 EX	~20:55 選手クラス 練習	20:00-20:30 パーソナル レッスン	20:00-20:45 ウォーター バレーボール							
21:00																				
21:30	21:15-22:15 ボディ アタック60 小野寺	21:00-21:45 LB ストレッチ & スイム 熱田		21:15-22:15 ボディ パンプ60 八塚		21:00-21:45 泳法 応用 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 熱田	21:00-22:00 スイム アスリート 青木	21:00-21:45 泳法 応用 10-12月/背泳ぎ 1-3月/加- 富樫	21:15-22:00 ヨガ 櫻井	21:00-21:45 泳法 基礎 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 櫻井	21:00-21:45 泳法 基礎 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 長沢	21:00-21:45 入門 クロール 熱田	21:00-21:45 コーチと 泳ごう 青木							
22:00																				
22:15																				

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

ヴェルテ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

● active
● function
● neutral
● LB training
● RADICAL
● LesMILLS
● dance
● LB stretch
● LesMILLS

● 初心者・初級向け
● 脂質燃焼・ダイエット向け
● カルチャー・技術向上向け
● LBプログラム
● LB骨盤・姿勢改善向け

2Fジムレッスン
20分前より2Fジムにて予約開始

プールサイドレッスン
のレッスンはGYMからウェアを着たまま参加頂けます。レッスン20分前よりスクールロッカーより移動可能です

スタジオインフォメーション 代筆等のご予約はご遠慮下さいませよう、ご協力お願い致します

★レッスン時、途中入退場は大変危険です。他お客様の集中力が途切れ、怪我につながる恐れもありますのでご遠慮願います。レッスン中に体調が悪くなってしまった場合は速やかに退出願います。

★レッスン中はインストラクターの指示に従うようお願い致します。また、私語はご遠慮ください。

★レッスン終了後は、1度スタジオから退出願います。スタジオリセット作業を行いますので、準備ができて次第インストラクターよりお声掛けさせていただきます

★奇/奇数週・偶/偶数週、月別のレッスンもございます、ご確認のうえご参加くださいませ。

★インストラクターの都合によりレッスン変更・休講等ありますが予めご理解・ご協力お願い致します。