

# 2019.1 ~ 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	10:10-10:40 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	10:10-10:40 LBストレッチ 奇/上半身 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	10:10-10:40 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	10:10-10:40 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/ハ/フライ 富樫	11:10-11:55 エアロピクス ベーシック 関谷	11:15-11:45 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	13:00-13:30 パーソナル レッスン	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	13:15-14:15 ヨガ 田島	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				12:45-13:45 ヨガ maki	13:15 膝・腰痛 改善EX			
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		14:30-15:00 ボディ パランス30 渡辺		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				14:00-15:00 ダンス初級 ODANOBU				
15:00																				
15:30																				
16:00	15:25-16:10 オキシジェノ RADICAL	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		15:15-15:45 パラソルボール 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 LB ストレッチ				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	
16:30																				
17:00	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																
17:30																				
18:00	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																
18:30																				
19:00				18:35-体操PL																
19:30	19:15-20:00 ピラティス 中野			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							
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 Ken		20:15-21:00 体幹 EX		20:30-21:30 ボディ パンプ60 長沢	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								21:00-21:45 RADICAL												
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	21:30-22:15 オキシジェノ Ken RADICAL	21:00-21:45 入門 4泳法 櫻井	21:15-22:00 ヨガ 櫻井	21:00-21:45 泳法 基礎 10-12月/背泳ぎ 1-3月/ハ/フライ 櫻井	21:00-21:45 泳法 基礎 10-12月/バタフライ 1-3月/平泳ぎ 熱田	21:00-21:45 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

ヴェルティスポーツプラザおゆめの  
043(29)15553  
千葉市緑区おゆめ野中央4-17-2  
休館日：月曜日  
VERDI SPORTS PLAZA

**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

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

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

**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、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。

## スタジオプログラム

### カーディオ・脂肪燃焼プログラム

エアロピクス ベーシック	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★	基本的なステップ（ローインパクト）を中心にエアロピクスに慣れていただくプログラムです。
エアロピクス 中級	45	運動強度 ★★★ 運動難易度 ★★★★★	ローインパクトだけでは物足りない方！ 弾む（ハイインパクト）動作も加えたミックスクラスです。
ダンスエアロ 初めての ステップ	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★★★★	ラテンやジャズダンスの要素を取り入れたクラス。シンプルな動作から、ダンスムーブメントへ変化。フィットネスとダンスの楽しさを堪能できるクラスです。
初めての ステップ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	簡単な有酸素運動や筋トレ、ストレッチなどを行います。気軽にグループエクササイズを体験できる、スタートプログラムです。

### ダンス系・脂肪燃焼プログラム

ZUMBA	45	運動強度 ★★★ 運動難易度 ★★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合したプログラムです。世界中で人気のカロリー消費が多いプログラム！パーティ感覚で楽しく踊れます。
リトモス	45	運動強度 ★★★ 運動難易度 ★★★★★	ヒップホップ・ラテン・ダンス・ジャズ・アラビアン・レグトンなどの各種ダンスで構成され、音楽に合わせて楽しくダイナミックに動いていくプログラムです。

### カルチャー・ダンス技術向上プログラム

フラダンス	60	運動強度 ★ 運動難易度 ★	基本をしっかり！そしてたのしくフラダンスを踊り、リズムに合わせて動きを習得していきましょう。初めての方でもお気軽にご参加下さい。
はじめてのダンス	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	ダンスを始めてみたいけどなかなか踏み出せないアナタ！ダンスの基礎や柔軟、音楽に乗って身体を動かす練習から始めていきます。楽しく音に乗って「ハイ！アップ！」
ダンス初級	60	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	簡単な動きやステップを通して音楽と一体になり楽しく踊るクラスです。
ソシアルダンス	60	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★★★★	ミュージックのタイミングで体幹を使って美しいダンスを演じていくクラスです。

### ヨガ・ピラティス・コンディショニングプログラム

ヨガ	45/60	運動強度 ★ 運動難易度 ★★	静的な動作の多い基本のヨガプログラムです。初めての方にオススメのプログラムとなっております。
ヨガリラックス	60	運動強度 ★ 運動難易度 ★	ゆったりとヨガのポーズ・呼吸を行い、リラックスへと導いていきます。初めての方にオススメのプログラムとなっております。
ベーシックヨガ	45/60	運動強度 ★ 運動難易度 ★	呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックスし、内側の筋肉を目覚めさせるインナーマッスルを刺激します。身体のバランスを整えていくプログラムです。
骨盤調整ヨガ	60	運動強度 ★ 運動難易度 ★★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やほこりおなかを整えていきます。 <b>ハスタオルを使用していきます。ご用意ください!!</b>
ピラティス	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	呼吸とコア（体幹）強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。
バレトン	45	運動強度 ★★★ 運動難易度 ★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ全身の筋力バランスや柔軟性・心肺機能の向上を目指すプログラム。脂肪燃焼も期待できます！
青竹健康体操& ストレッチ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	青竹を使って竹踏みと簡単なストレッチを入れながら、肩こり・腰痛予防・健康促進を目的としたクラスです。体操を組み合わせるとリラックスしていくクラスとなります。
太極舞	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★	太極拳・中国舞踊・武術の動きを取り入れたオリエンタルな有酸素運動です。膝や腰にも優しい動きなので、どなたでもご参加頂けます。
バランスボール ストレッチ&トレーニング	30	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	バランスボールを用いて、全身のエクササイズ・ストレッチなどを行っていきます。バランス能力強化におすすめです。＜定員制＞

### レスミルズプログラム



BODY PUMP	30/45/60	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★	音楽に合わせて専用バーベルを使うトレーニングエクササイズ！筋力向上はもちろん、脂肪燃焼にもオススメです。
BODY COMBAT	45/60	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★★★★	パンチ・キックなど多彩な格闘技のアクションを取り入れたプログラム！楽しくそして強く身体を動かし、心肺機能向上・ストレス発散をしましょう。
BODY BALANCE	30/45/60	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★	ヨガ・太極拳・ピラティスを組み合わせたプログラムです。体力向上・柔軟性向上・集中力向上、そして心のリラクゼーションを！
BODY ATTACK	45/60	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★	シンプルなエアロピクスの動作を音楽に載せて楽しむ高強度グループエクササイズ！より高いワークアウトを望んでいる方に最適です！

### ラディカルプログラム



POWER	60	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★	バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目指すプログラムです。持久力向上・筋力向上・脂肪燃焼におすすめです！
OXIGENO	45	運動強度 ★★★★★ 運動難易度 ★★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳を組み合わせたプログラムです。柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚を高め、運動性を養っていきます。

## 2Fプログラム



予約制 **ヴェルディオオリジナル LBプログラム** ★ご予約はレッスン20分前からの受付となります★

LBストレッチ	20/30	左右差、呼吸を意識しながら身体を伸ばします。柔軟性を高め、身体のバランスを整えていきます。
ストレッチボール	20	ストレッチボールを使い股関節周り・腰周りのストレッチをし、身体をリラックスさせましょう。
LBトレーニング	20/30	基本的なトレーニングを丁寧におこなって行きます。ダンベルエリア、スタジオ参加の一歩目としてオススメです。
姿勢美人ストレッチ	20	骨盤の前傾・後傾や歪みなど姿勢別に身体を整える改善プログラムです。
LB週替わり	30	レッスンの初心者・不安な方にオススメです。LBストレッチ・トレーニングを各週で行います。
入試リハビリ	30	ボディパンプの動き・リズムを取り入れたエクササイズです。レッスンの初心者・不安な方にオススメです。

### 予約制 身体改善プログラム

アイピローヨガ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	アイピローを乗せて心と身体をリラックスさせて行うヨガのクラスです。腰や膝に痛みのある方も寝ポーズ中心の為、安心してご参加頂けます。
青竹健康体操	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	青竹を使ってストレッチを入れながら、肩こり・腰痛予防などの体操を組み合わせていくクラスとなります。
やさしいヨガ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	ヨガの基本を習うクラスです。正しい姿勢やポーズをマスターしてよりヨガの世界を楽しみましょう！
トータルエイジングケア	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	顔の筋肉を活性化させる顔ヨガ・脳トレ等を組み込んだエイジングケアレッスンです。
ルーシーダットン	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	独自の呼吸法とSEN（セン）を刺激するタイ古式仙人体操です。自律神経を整え、心も体も健康に！
青竹ストレッチ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	竹踏みと簡単なストレッチで健康促進。身体をリラックスしていくプログラム。
ピラティス	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	呼吸とコア（体幹）強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。
ボディメイク	30	運動強度 ★★ 運動難易度 ★	インナー・アウターマッスルをバランスよく鍛え、基礎代謝・筋力アップするプログラムです。

## プールプログラム

### 泳法・泳力向上プログラム

プール入門	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	初めての方はこちらから。顔つけや潜り、レクリエーションから行います。
入門 4泳法	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	各種目の泳ぎを基礎クラスへ向けてしっかりと学べるレッスンです。
入門 クロール	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	基本動作からクロールを練習します。息継ぎ動作を目標としたクラスです。
入門 足ひれ	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★	初めての方でも参加でき、履き方から動かし方を丁寧にレッスンします。
パドル&足ひれスイム	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	パドル・足ひれを使い、進む楽しさ、水感をより学べるレッスンです。
泳法 基礎	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★★	各種目の泳ぎを基礎からしっかりと学べるレッスンです。
泳法 応用	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	基礎が出来たら応用へ。各種目のテクニックを学べるレッスンです。
コーチと泳ごう	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	コーチと一緒に泳ぐ楽しさを体感できるクラスです。
みんなで泳ごう練習会	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	一人では練習できない方にお勧め！！みんなで沢山泳ぎましょう。
上級 テクニック	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	競泳のテクニックの細かな部分を教えるクラスです。
スイムアスリート	60	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	大会参加など更なるレベルアップを目指したクラスです。
パーソナルレッスン	30	運動強度 ★ 運動難易度 ★	お客様の要望に合わせてコーチがサポート。（要予約 有料）

### プールサイドプログラム

体幹EX	30	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	体幹部を中心としたトレーニングです。水泳の陸トレやくびれ・割れた腹筋を目指す方にオススメです！
LBストレッチ&スイム	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	陸上でストレッチを行う事で可動域を広げ、より効果的に泳ぐ事が出来ます。（参加される方はウエアを着てください）
LBトレーニング&スイム	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	陸上運動で運動効果を高め、水中で有酸素運動をすることでカロリー消費量を高めます。（参加される方はウエアを着てください）
ヨガ	45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	基本的なヨガのポーズを行いながら、身体の内側からデトックス！ストレス発散・脂肪燃焼・とにかく汗を流したい方にオススメのプログラムです。

### シェイプアップ・水中運動プログラム

アクアピクス	30/45	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	プールで行うエアロピクス。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
LBアクアサイズ	30	運動強度 ★★ 運動難易度 ★	水中での「エイ」は関節の負荷も少なく可動域も広がるため、より効率の良い運動効果を得られます。
LBウォーク&ジョグ	30	運動強度 ★★ 運動難易度 ★★	水中での「ウォーク&ジョグ」は腰や膝への負担も少なく行える有酸素運動です。また水圧により不可を加えることで「ジョグ」効果も得られます。
アクアウォーキング	30	運動強度 ★ 運動難易度 ★	誰でも気軽に参加できるレッスンです。水中で歩くことで体への負担が軽くなります。リハビリなどに最適です。
ウォーターバレーボール	45	運動強度 ★ 運動難易度 ★★	プールにネットを張ってバレーボール。水中特有の楽しさや難しさを体感してみてください。

### ☆☆ プール・アクアゾーンご利用について ☆☆

★プール・アクアゾーンに入る前は、必ずシャワーを浴びてからご利用願います。	代行の場合は、1F・プール・スタジオ
★プール・アクアゾーンでは、うがい・顔洗い等の行為はご遠慮下さい。	階段へ掲示しますのでご確認ください。
★ネックレス・ピアス等の貴金属を外してからお入り下さい。	皆様のご理解・ご協力をお願い致します。