

25周年イベント一覧

イベント名	期 間	申込	内 容
大抽選会	3月12日-24日	なし	25周年目玉イベント!! 期間中に来館スタンプ5つ貯めて抽選会に応募しましょう! 当選者には商品券をプレゼント!!
特別プログラム	3月19日-24日	なし	普段ヴェルディでは行っていないレッスンや インストラクター同士のジョイントなど盛りだくさん!!
同伴体験無料	3月19日-24日	なし	同伴の方は施設を1日無料でご利用頂けます。1,080円お支払い頂ければ1週間使い放題!! 施設利用後3月中に入会手続きされた方だけ素敵な入会特典が付いてきます。
会員種別関係なし	3月19日-24日	なし	種別関係なし!! 時間を気にせずに施設をご利用いただけます。時間外料金は頂きません!
来館者プレゼント	3月19日-24日	なし	期間中に来館頂いたお客様へVERDIオリジナルボールペンをプレゼント!! 先着700名様限定になります。
水泳大会	3月21日(木・祝)	あり	25m泳げる方なら参加出来ます。1分間泳・25mタイムトライアル・宝探しを行います。 この日にしか出来ないイベントです! 申込書はフロントにて配布中!
ベンチプレス大会	3月20日・21日	あり	初心者・女性の方大歓迎! 誰でも参加できます。男女別上位3名にはプロテイン、 シェイカーボトルをプレゼント! 定員40名 皆様のチャレンジをお待ちしております!!
柔軟性チャレンジ	3月1日-24日	なし	ヨガのポーズに挑戦! 2ポーズ以上を真似することが出来ればお飲み物プレゼント。 事前準備として1Fにてストレッチも配布中
VERDIクイズ	3月12日-17日	なし	VERDIに関する色々なクイズを出題します。これであなたもVERDIマニアに!?

2階ジムプログラム

レッスン名	日時	担当	内 容
LBトレーニング ver.脳トレ	19日(火) 15:30-16:00	鎌田(航)	LBトレーニングを行いながら、脳トレも一緒に行っていきます。 身体だけでなく、脳にも汗をかいてもらいます。
ボール ストレッチ	21日(木・祝) 10:10-10:40	渡辺	小さいボールを使用して、関節の可動域を広げていきます。 いつもと違ったストレッチを楽しみましょう!!
LBトレーニング ver.全身	22日(金) 10:40-11:00	佐野	基本的なトレーニングを行います。体全身を鍛えましょう!
筋膜 リリース	23日(土) 15:30-16:00	鎌田(航)	ストレッチボールを用いながら、筋膜リリースを行っていきます。 ストレッチとは違う、可動域改善方法を試してみましょう。
身体評価 &改善EX	24日(日) 13:15-13:45	鎌田(航)	各部位の硬さ・動きを評価します。自分の苦手を知り、自分に必要なことを 知りましょう。評価の後、各部位のストレッチ・改善EXを指導します。

プールプログラム

レッスン名	日時	担当	内 容
クロールテクニック	19日(火) 12:00-12:45	富樫	基礎・応用関係なく参加出来ます。いつもと違うクロールに挑戦!
クロール講座	20日(水) 11:00-11:45	富樫・櫻井	特別営業日でしか無かったレッスンが登場!!
	22日(金) 21:00-21:45		基礎・応用関係なく参加出来ます。この機会にクロールを学びましょう。
ウォーター バレーボール (ボール2個)	19日(火) 13:00-13:45	熱田・松本	いつもと違うバレーボールに参加して見ませんか!?
	23日(土) 20:00-20:45		ボールを2個使います。視野を広げてボールを落とさないようにしましょう!
ウォーター バレーボール コーチVSお客さん	22日(金) 21:00-21:45	熱田	スイムコーチの最強チームにみんなで挑戦!!

スタジオプログラム

レッスン名	日時	担当	内 容
コアトレーニング	19日(火)・22日(金)	栗林	軽快な運動や良い姿勢には体軸に沿うインナーマッスルの動きが大切です。 怪我の予防、改善にも役立ちます。どなたでも参加できる内容です。
ボディアタック60	19日(火) 21:15-22:15	小野寺・佐野	※ジョイントレッスン 初のコラボレーション! どんな化学反応が起きるのか・・・お楽しみに!
リトモス60	20日(水) 11:10-12:10	中野・武田	※ジョイントレッスン 人気インストラクター2名が初のコラボレーション! 盛り上がること間違いなし! 是非ご参加下さい!
ボクササイズ	20日(水) 13:15-14:15	鎌田	簡単なパンチやキックをリズムに合わせて行います。ダンスが苦手・初めての方でも、 安心して楽しめる構成となっています! 是非、チャレンジしてください!
マットサイエンス	20日(水) 14:30-15:15	今井	ヨガ+ピラティスで身体の安定させる力を身に付けます。筋強化、柔軟性、 バランス能力を高めることができ、姿勢の改善や健康増進を目指します。
ボディバランス60	20日(水) 19:15-20:15	有馬・渡辺	※ジョイントレッスン 四街道有馬&おゆみ野渡辺 最強コラボで、 60分間ボディバランスの世界を楽しみましょう!!
ボディパンプ45 下半身+体幹祭り	20日(水) 21:30-22:15	八塚	脚・背中・お腹をメインのレッスンです! 体脂肪燃焼・下半身強化・体幹強化をして、美しく強い身体になりましょう!!
ボディコンバット 60	21日(木・祝) 11:05-12:05	Ryousuke・金子	Ryousuke&金子コラボ第2弾! あたなが未だかつて到達したことのないステージへ 導きます。合言葉は『オールアウト!』全てを出し切りましょう!!!
80年代 ディスコダンス	21日(木・祝) 12:15-13:00	ODANOBU	80年代の軽快な曲に乗せて様々なステップを踏んでいくクラスです。 身体の動きや角度でかっこよく、美しく魅せられるように皆さんの 魅力を引き出していきます。
アロマヨガ	21日(木・祝) 13:15-14:15	ナギサ	通常のレッスンにアロマをプラス。アロマの香りで心身リラックスしましょう! 気分転換にいかがでしょうか!?
ヴェンカサヨガ	21日(木・祝) 19:15-20:00	しのぶ	ヨガの基本である太陽礼拝を中心に呼吸に合わせて動きながら 様々なポーズを行うヨガです。
ZUNBA GOLD	22日(金) 10:15-11:00	成岡	いつものZUMBAよりも簡単なステップで行いますので、初めての方でも安心して ご参加頂けます。懐かしい曲もあり、必ず楽しんで頂けます! 是非、一緒に楽しみましょう~♪
ベルビック ストレッチ	22日(金) 13:15-14:15	田島	骨盤の歪みを矯正し、骨と筋肉を整え、理想のボディラインを目指しましょう! 腰痛予防やむくみ改善にも効果があります! ※長めのタオルを持参して下さい。
シェイプ ボクシング	22日(金) 14:30-15:15	YAYOI	エアロビクスにキックやパンチを取り入れたプログラムです。ストレス解消、 脂肪燃焼、また美ボディを目指す方に最適です。
ファイドウ60	22日(金) 19:15-20:15	藤田	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と 無酸素運動を組み合わせた内容となっています。
アロマヨガ	22日(金) 21:30-22:15	桜井	アロマの精油を使いながら呼吸とポーズをゆったりと行うクラスです。香りの効果で 心と体をよりリラックスさせていきます。
骨盤調整ヨガ	23日(土) 10:10-11:10	Haruka	骨盤・股関節周りをたっぷり動かしながら、骨盤を支える筋肉をバランスよく使い、 美しい姿勢をつくる事を目指すクラスになります。
ボディコンバット 60	23日(土) 13:30-14:30	谷・金子	※有料プログラム
GRIT30	23日(土) 14:45-15:15	谷	※有料プログラム
ボディパンプ60	23日(土) 20:30-21:30	長沢・八塚	※ジョイントレッスン 初のコラボ! ベテランとルーキー、そして皆さんの 3つのパワーで、全力で楽しみましょう!!
やさしいパワーヨガ	24日(日) 12:45-13:45	maki	呼吸に合わせた静的な動きからダイナミックな動きまでを流れるように行います。 ヨガで汗をかいてスッキリしたい方にオススメです!
レスミルズ スーパー90	24日(日) 15:15-16:45	八塚・佐野・金子	レスミルズ人気の3アイテムがコラボレーション! コンバット・パンプ・アタック それぞれの良いどりの90分! 心も体も燃やしましょう!!

おかげさまで25周年! たくさんのイベントを
ご用意しています! 是非、ご参加下さい!!

皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております!!