

2019.3.19 ~ 3.24 VERDI SPORTS PLAZA 25th Anniversary PROGRAM

時間	3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木) 祝日			3月22日(金)			3月23日(土)			3月24日(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		定員12名 10:10-10:40 ストレッチ ボール			定員12名 10:10-10:40 LBストレッチ 上半身														
10:15																			
10:30	10:15-11:00 青竹健康体操 & ストレッチ 陸野	定員12名 10:40- LBトレーニング	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	10:10-10:55 LBストレッチ 上半身	10:15-10:45 アクア ウォーキング 武田	10:10-10:55 ボディ アタック45 Ryousuke	10:10- ボール ストレッチ	10:00-11:30 水泳大会	10:10-10:55 ZUMBA GOLD 成岡	定員12名 10:10- ストレッチ ボール	10:15-11:00 アクアピクス 中野	10:10-11:10 骨盤調整ヨガ Haruka	10:15-11:00 泳法 基礎 平泳ぎ 櫻井	10:15-11:00 泳法 応用 平泳ぎ 山田(ち)	10:15-11:15 カプアライ フラダンス 鹿嶋	定員12名 11:00- 姿勢美人 ストレッチ		
11:00																			
11:30	11:15-12:00 ヨガ リラクセス 藤枝	定員12名 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 ハカライ 富樫	11:00-11:45 泳法 応用 ハカライ 山田(ち)	11:00- LBトレーニング 上半身	11:00-11:45 クロール講座 富樫・桜井	11:05-12:05 ボディ コンバット 60 中野 Ryousuke Daiki	11:10-11:55 ボディ バランス45 渡辺	10:00-11:30 水泳大会	11:10-11:55 ボディ バランス45 渡辺	定員12名 11:45-12:30 アイヒー ヨガ 鎌田	11:15-12:00 泳法 基礎 平泳ぎ 青木	11:15-12:00 泳法 応用 平泳ぎ 熱田	11:15-11:45 LB ウォーク& ジョグ 佐野	11:25-12:10 エアロピクス 初級 ナギサ	定員12名 11:30- リズム リフティング	11:30-12:30 RADICAL パワー60 藤田		
12:00																			
12:30	12:15-13:00 ボディ パンフ30 +テック15 八塚		12:15-12:45 LBアクア エクササイズ 渡辺	12:25-12:55 ストレッチ ボール 渡辺	定員30名 12:25-12:55 ストレッチ ボール 渡辺	12:00-12:45 入門 足ひれ 山田(ち)	12:00-12:45 コーチと 泳ごう 櫻井	12:15-13:00 90年代 ダンス ODANOBU	12:30-14:00 ウオーター バレーボール大会	12:15-13:00 コア トレーニング 栗林	12:15-13:00 ルーン ダンス ナギサ	12:15-13:00 プール入門 山田(ち)	12:15-13:00 バドル & 足ひれ スイム 熱田	12:20-13:05 ピラティス ナギサ		12:45-13:45 やさしい パワーヨガ maki	定員12名 13:15- 身体評価 &改善EX		
13:00																			
13:30	13:15-14:00 コア トレーニング 栗林		13:00-13:45 ウォーター バレーボール (ボール2個)	13:00-13:45 ヨガ maki	13:15-14:15 ボクササイズ 鎌田	13:00-13:45 アクアピクス 成岡		13:15-14:15 アロマヨガ ナギサ		13:15-14:15 ベルビク ストレッチ 田島	13:15-14:15 アロマ ヨガ ナギサ	13:15-14:15 ウォーター バレーボール コーチ お客さん		13:30-14:30 ボディ コンバット60 谷眞眞 金子		12:30- スイミングスクール 選手クラス			
14:00																			
14:30	14:15-15:15 フラダンス 笹倉	定員12名 14:20-15:05 ピラティス 嶋田				14:00-15:00 成人 スイミング スクール		14:30-15:00 バランス ボール30 渡辺		14:30-15:15 シェイプ ボクシング YAYOI	定員12名 14:30-15:15 青竹 ストレッチ 田島	14:00-15:00 成人 スイミング スクール		14:45-15:15 GRIT 谷 眞眞		14:00-15:00 ダンス初級 代行(未定)			
15:00																			
15:30	15:25-16:10 バレエ エクササイズ 嶋田	定員12名 15:30- LBトレーニング ver.脳トレ						15:15-16:00 ボディ バランス45 渡辺		15:25-16:10 太極拳 YAYOI				15:25-16:10 ボディ パンフ45 小野寺		15:15-16:45 スーパー90 八塚 佐野 金子			
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		15:30-16:30 スイミング スクール 体験会			
17:00																			
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		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		15:15-16:15 みんなであ 泳ごう 練習会			
18:30																			
19:00								18:35- 体操PL		18:35- 体操PL				18:35- 体操PL					
19:30	19:15-20:00 ピラティス 中野							19:15-20:00 ヴィンヤサ ヨガ しのぶ		19:15-20:15 アライド 60 藤田				19:15-20:15 ヨガ リラクセス maki					
20:00																			
20:30	20:15-21:00 ZUMBA HIDE	20:15- 体幹 EX	~20:55 選手クラス 練習					20:30-21:15 エアロピクス 中級 吉幸		20:15- 体幹 EX		~20:55 選手クラス 練習		20:00-20:45 ウォーター バレーボール (ボール2個)					
21:00																			
21:30	21:15-22:15 ボディ アタック60 小野寺 佐野		21:00-21:45 LB ストレッチ & スイム 熱田					21:00-21:45 泳法 応用 平泳ぎ 熱田		20:30-21:30 リトモス 中野				20:30-21:30 ボディ パンフ60 長沢 八塚		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

●●●初心者・初級向け
●●●カルチャー・技術向上向け

function active
neutral dance
LB training LB stretch
RADICAL LesMILLS

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、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。