

時間	月			火			水			金			土			日			
	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	
9:30		要タオル! 定員制↓																	
10:00	9:50-10:50 MEGADANZ KATSUMI	9:50-10:50 健康体操 田島	定員制↓ 10:15~10:30 ストレッチポール	9:45-10:30 LBフィット 有馬	9:45-10:45 ピラティス YUKA		9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:45-10:45 Yoga Relax Aya		9:50-10:35 エンジョイエアロ 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯								
10:30				定員制↓												10:30-11:15 エアロファットバーン HIRO	10:15-11:15 ハタヨガ 関谷	10:30-11:15 エンジョイエアロ 穂積	10:20-11:20 プチリフレ & ピラティス45 Yuri
11:00	11:05-11:50 エンジョイエアロ 田島	11:10-12:10 【HOT】Yoga 骨盤調整 Aya		10:50-11:50 POWER エレメント(15)+45 藤田	11:00-11:45 セルフマッサージ YUKA		11:00-11:45 バレトン 大塚	11:00-11:45 リンバストレッチ 蛭川		10:50-11:50 FIGHTDO 楯	11:00-11:45 ピラティス ナギサ		11:30-12:15 MEGADANZ HIRO			11:30-12:30 ピラティス 関谷		11:35-12:20 STEPロー 穂積	11:35-12:35 Yoga Relax Yuri
12:00		定員制																	
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:25 ハタヨガ ハル		12:05-13:05 フラダンス 笹倉	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ 蛭川		12:00-13:00 フリーダンス ビギナー KIKKO!	12:00-12:30 バレエストレッチ 大塚 12:30-13:15 バレEX 大塚	定員制↓ 12:45~13:00 バランスディスク	12:05-12:50 ラテンエアロ ナギサ	12:00-13:00 Yoga 骨盤調整 千夏		12:50-13:35 バレトン Haruka	12:45-13:30 LBリラックス 伊藤		12:50-13:50 ボディアタック 小野寺	12:50-13:50 JAZZ DANCE 奥村		
13:00																			
13:30	13:30-14:30 太極拳 梨風	13:45-14:30 ボディバランス 及川		13:20-14:05 LBbella 有馬	13:15-14:15 Yoga Relax Ryoko		13:15-14:00 エアロファットバーン 田中	13:30-14:45 Yoga 骨盤調整75 Kazu		13:10-14:25 DANCE!DANCE!! DANCE!!! Emi	13:15-14:15 【HOT】Yoga デトックス 千夏		13:50-14:50 FIGHTDO 杉山	13:50-14:50 【HOT】Yoga アロマ Haruka		14:10-14:55 ZUMBA SASAKI	14:10-14:55 LB週替わりレッスン		
14:00																			
14:30	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi	14:45-15:45 バレEX 内藤		14:20-15:05 エンジョイエアロ 藤牧	14:35-15:05 初めてJAZZ DANCE		14:15-15:00 マーシャルアーツ YAYOI			14:40-15:25 ボディアタック 杉山	14:40-15:25 姿勢改善ヨガ 蛭川		15:05-16:05 ダンスエアロ 田中	15:05-16:05 ルーシーダットン ナギサ		15:10-16:10 POWER 藤田	15:20-16:20 ボディバランス 及川		
15:00	15:20-15:50 ZUMBA Akemi			15:20-16:20 JAZZ DANCE CHIKA			15:15-16:00 タイチー YAYOI	15:15-16:00 LBシェイブ 有馬		15:40-16:25 ロコモ予防STEP 穂積	15:40-16:25 LBリラックス 及川		16:25-16:55 ZUMBA GOLD Akemi	16:25-17:25 フラダンス 大竹		16:25-17:25 FIGHTDO 藤田	16:40-17:25 LBリラックス 有馬		
15:30		16:00-16:45 機能改善ストレッチ 杉山																	
16:00						定員制↓ 16:30~16:50 機能改善EX													
16:30							16:45-17:30 LBパンプ 杉山												
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30			定員制↓ 18:30~18:45 セラバンドEX																
19:00							18:20-19:05 ピラティス 嶋田												
19:30																			
19:30																			
20:00	20:00-21:00 ボディコンバット 小野寺	19:30-20:30 ボディバランス 及川		19:50-20:50 POWER Ken	19:30-20:30 バレトン Haruka		19:30-20:15 STEPロー キャロライン	19:20-20:20 OXIGENO 嶋田		19:20-20:05 ZUMBA 桜井	19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ		18:55-19:55 ボディコンバット 小野寺						
20:30							要タオル!	20:30-21:30 AERO FAN 栗林	20:35-21:35 【HOT】 ルーシーダットン キャロライン	定員制↓ 21:30~22:00 ペアストレッチ	21:20-22:05 X-55 有馬								
21:00		20:50-21:50 Yoga Relax Naoyuki																	
21:30	21:20-22:05 エンジョイSTEP EMI			21:05-22:05 FIGHTDO Ken															
22:00																			
22:30																			
23:00																			

【定員制プログラムについて】下記のレッスンは安全性を考慮して定員制となりますので必ずご予約をお願い致します。【定員制】
 ご予約はレッスン開始時間の30分前に、2Fジムインフォメーションカウンターにて承っております。
 ●X55...30名 ●POWER...30名 ●STEP...30名 ●健康体操...25名 ●LBパンプ...30名 ●各GYMレッスン...5名
【週替りレッスン】毎週内容が変わるお楽しみレッスンです。内容は館内掲示又はホームページにてご確認ください。
 レッスン開始前のスタジオ内の場所取りはご遠慮下さい。レッスンにてご使用になられた物品(マット・ブロック・ポール等)は次の方のために汗の拭取りや整理整頓にご協力下さい。
 レッスン開始5分以降の入退場はご遠慮下さい。
 レッスン終了後、スタジオリセット作業を行います。一度スタジオから退出願います。
 皆様様が気持ちよく施設をご利用頂ける様、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

Life Be FUN ・何よりも先ず楽しむ!(FUN)
 ・ヴェルディのことを好きになっただけ(FAN)

Life Be Active ・エネルギー溢る肉体と精神をつくる

Life Be Function ・美しくしなやかな動きを身につける

Life Be Neutral ・心と身体のバランスを整える

function active earo/step
 neutral cultule / dance
 LB > RADICAL LESMILLS
 初めての方 脂肪燃焼
 カルチャークラス 骨盤調整

リラクゼーションTime(セミHOT) 毎週金曜日 17:00-18:30 (SENSEスタジオ)
 上記の時間帯に限り、スタジオを開放致します。ストレッチやセルフケアなどお好きにスタジオをご利用ください。
 ご利用される場合は備品のマットに持参したタオルを敷いてご利用いただきます様、ご協力をお願い致します。

ホットスタジオで楽しめるプログラム
 温度32℃~35℃、湿度60%でスタジオで行うセミホットプログラムです。ご利用の前は諸注意をご確認の上ご参加下さい。マットの数のみのご参加となります。(定員:33名)

●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認下さい。
 ●祝日レッスンは通常レッスンと異なる場合がございます。館内掲示、HPにてご確認をお願い致します。