

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																			
10:00	9:50-10:50 MEGADANZ KATSUMI	9:50-10:50 健康体操 田島	10:20~10:40 ダンベルEX	9:45-10:30 FIGHTDOエレメント (15)+30 藤田	9:40-10:40 ハタヨガ Ryoko	10:20~10:40 バランスディスク	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 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯								
10:30				10:50-11:50 POWER エレメント(15)+45 藤田	11:00-11:45 機能改善ストレッチ 杉山		11:00-11:45 パレトン 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	10:50~11:10 マシン間差ある	10:40-11:25 エアロファットバーン HIRO	10:15-11:15 ハタヨガ 関谷		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		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	12:35-13:20 ポルドブラ 大塚	12:05-12:50 ラデンエアロ ナギサ	12:00-13:00 Yoga 骨盤調整 千夏		11:40-12:25 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 【HOT】Yoga Relax Yuri		
12:00				13:20-14:05 LBbella 有馬	13:20-14:05 【HOT】リンバストレッチ 蛭川		13:15-14:00 エアロファットバーン 田中	13:35-14:50 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		12:50-13:35 パレトン Haruka	12:45-13:30 LBコンディショニング 杉山		12:50-13:50 ボディアタック 小野寺	12:50-13:50 JAZZ DANCE 奥村		
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:25 ハタヨガ 櫻井		14:20-15:05 エンジョイエアロ 藤枝	14:30-15:00 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		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			
13:00	13:30-14:30 太極拳 梨風	13:45-14:30 ボディアランス 及川		15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA			15:15-16:00 タイチー YAYOI	15:15-16:00 LBコンディショニング 伊藤		15:40-16:25 ロコモ予防STEP 穂積	15:40-16:25 LBリラックス 有馬		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	15:10-16:10 ボディアランス 及川		
13:30				18:40-19:25 ボディアタック 小野寺			18:20-19:05 LBパンプ 杉山	18:20-19:05 ピラティス 嶋田		19:05-19:50 エアロロー Mie	19:30-20:30 ボディアランス 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	16:30-17:15 LBリラックス 有馬		
14:00				19:50-20:50 POWER Ken	19:30-20:30 パレトン Haruka		19:30-20:15 STEPロー キャロライン	19:20-20:20 OXIGENO 嶋田		20:05-21:05 ボディコンバット 小野寺	20:50-21:50 Yoga Relax Naoyuki		17:40-18:40 X-55 有馬	17:40-18:40 Yoga パワー Naoyuki					
14:30				20:05-21:05 ボディコンバット 小野寺	20:45-21:45 【HOT】Yoga アロマ Haruka		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		20:20-21:05 MEGADANZ EMI	20:25-21:10 LBコンディショニング 鈴木		18:55-19:55 ボディコンバット 福井						
15:00	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi	14:45-15:45 バレエEX 内藤		21:05-22:05 FIGHTDO Ken			21:50-22:20 LBストレッチ 鈴木		19:20~19:40 テットリフト講習	19:20-20:05 ZUMBA 桜井	19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ	19:50~20:10 スクワット講習							
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi	16:00-16:45 機能改善ストレッチ 伊藤								20:20-21:05 MEGADANZ EMI									
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:05-19:50 エアロロー Mie	19:30-20:30 ボディアランス 及川																	
20:00	20:05-21:05 ボディコンバット 小野寺	20:50-21:50 Yoga Relax Naoyuki																	
20:30																			
21:00																			
21:30	21:20-22:05 エンジョイSTEP EMI																		
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。

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。

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ていただく(FAN)

Life Be Active ・エネルギー溢れ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 aero/step
 neutral culture / dance
 LB LB RADICAL LES MILLS
 初めの方 脂肪燃焼
 カルチャークラス 骨盤調整

RUN **RUNNERS45**
 毎週土曜日 16:00~16:45
 集合場所 フロント前 (雨天時は休講)