

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↓	9:45-10:30 FIGHTDOエレメント (15)+30 藤田	9:40-10:40 ハタヨガ Ryoko	定員制↓	9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:45-10:45 Yoga Relax Aya	定員制↓	9:50-10:35 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯	定員制↓						
10:30			定員制↓			定員制↓			定員制↓			定員制↓	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	10:50~11:10 姿勢美人	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 バレトン 大塚	11:00-11:45 リンバストレッチ 蛭川		10:50-11:10 体幹EX	11:00-11:45 ピラティス ナギサ		10:40-11:25 エアロファットバーン HIRO			定員制↓	要タオル!	
11:30													11:40-12:25 MEGADANZ HIRO	11:30-12:30 ピラティス 関谷		11:35-12:35 【HOT】Yoga Relax Yuri		
12:00	定員制↓			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			12:05-12:50 ラテンエアロ ナギサ	12:00-13:00 Yoga 骨盤調整 千夏				11:35-12:20 STEPロー 穂積		
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:25 ハタヨガ 櫻井																
13:00													12:50-13:35 バレトン Haruka	12:45-13:30 LBリラックス 高木		12:50-13:50 ボディアタック 小野寺	12:50-13:50 JAZZ DANCE 奥村	
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	13:20-14:05 【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						
14:00													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	
14:30	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi	14:45-15:45 バレエEX 内藤		14:20-15:05 エンジョイエアロ 藤牧	14:30-15:00 初めてJAZZ DANCE		14:15-15:00 マーシャルアーツ YAYOI											
15:00						定員制↓							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		定員制↓		
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi			15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA		15:15~15:35 LBストレッチ	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					15:05-16:05 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 ボディバランス 及川	
16:00		16:00-16:45 機能改善ストレッチ 伊藤																
16:30																		
17:00																		
17:30													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	
18:00													16:55-17:25 ZUMBA Akemi					
18:30							18:20-19:05 LBパンプ 杉山	18:20-19:05 ピラティス 嶋田					17:00-18:30 リラクゼーションTime ~【HOT】Free~					
19:00				18:40-19:25 ボディアタック 小野寺														
19:30	19:05-19:50 エアロロー Mie	19:30-20:30 ボディバランス 及川		定員制↓	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					18:55-19:55 ボディコンバット YUKA					
20:00				19:50-20:50 POWER Ken														
20:30	20:05-21:05 ボディコンバット 小野寺				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										
21:00	定員制↓	20:50-21:50 Yoga Relax Naoyuki											20:20-21:05 MEGADANZ EMI	20:25-21:10 LBコンディショニング 鈴木				
21:30	21:20-22:05 エンジョイSTEP EMI			21:05-22:05 FIGHTDO Ken									21:20-22:05 X-55 有馬					
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。

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 culture / dance
 LB > RADICAL LESMILLS
 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 17:00~17:45
 集合場所 フロント前 (雨天時は休講)

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けます様、ご協力をお願い致します。

VERDI VIALE
 ヴェルディ ヴィアール

TEL:043-308-6610
 住所:四街道市めいわ2-7-1
 休館日:木曜日