

有酸素・筋力トレーニング

レッスン	強度	難易度	内容
エンジョイエアロ	★	★	基本的なステップ(ローインパクト)を中心に展開。エアロビクスに慣れて頂く入門クラスです。
エアロー	★★	★★	体向上と振り付けを存分に楽しめるクラス。エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。
エアロファットバーン	★★★	★★★	歩く動作から弾んだ動作を加えたクラス。よりレベルアップしたい方にお勧めです。
AERO FAN	★★	★★	エアロビクス初心者の方から、少しレベルアップをしたクラスに参加されたい方にお勧めのクラスです。
ダンスエアロ	★	★★	ラテンやジャズダンスの要素を取り入れたクラス。シンプルな動作から、ダンスムーブメントへ変化。フィットネスとダンスの楽しさを実感できます。
エンジョイSTEP	★	★	ステップ台を使い基本的な動作に幅を広げていくクラスです。
ロコモ予防STEP	★★	★	ステップ台を活用して足腰を鍛え、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。持久力と筋力アップ、バランス機能の向上など、多くの効果が期待できます。
STEPロー	★★	★★	少し慣れてきた方のレベルアップにお勧め。ヒップアップ・脂肪燃焼効果が期待できます。
オリジナルSTEP	★★	★	STEPをより楽しみたい方にお勧めのクラスです。下半身を使いながら、楽しく身体を動かしていきます。
ボディアタック	★★★★	★★	エアロビクスの動作を用いて楽しむ高強度クラス。心肺機能向上・全身の筋コンディショニングを整えます。
ボディコンバット	★★★	★★★	空手・ボクシング・テコンドー・太極拳・ムエタイといった様々な格闘技の動きをベースとした、激しくエネルギー溢れるプログラムです。
GRIT Athletic	★★★	★★★	ステップ台でジャンプ系エクササイズを行い瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作る高強度インターバルトレーニング(HIIT)です。
GRIT Cadio	★★	★★	様々な自重エクササイズを行い、心肺機能の向上や高い脂肪燃焼効果を感じられます。
BODY PUMP	★★	★★	音楽に合わせて専用バーベルを使うトレーニングエクササイズです。筋力向上はもちろん、脂肪燃焼にもオススメです！
FIGHTDO	★★★	★★★	キックボクシング、ムエタイ、マージナルアーツをベースに、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させるプログラムです。
POWER	★★★	★★	バーベル・ステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたパワーカーディオプログラムです。
UBOUND	★★★	★★	ミニトランポリンを使用し、心肺機能向上、脂肪燃焼、体幹の強化を目指すクラス。膝・腰への負担は少ないと言われております。

ダンス/カルチャー

レッスン	強度	難易度	内容
MEGADANZ	★★	★★★	世界のダンスを集結したメガダンス。最高のミュージックの中でHIPHOP・ラテン・ディスコ・JAZZなどがランダムにMIX。
JAZZ DANCE	★★	★★	ストレッチ・トレーニングなどの要素を入れ、柔軟性・バランス感覚を向上しながら体を動かしていきます。
フラダンス	★	★	基本からリズムに合わせて動きを習得していきます。《フロントにて無料バウスカートのレンタル有※枚数に限りがあります》
タイチー	★	★	太極拳・氣功の心地よい音楽に合わせてゆったりと心も身体もリラックスしていきます。
ZUMBA GOLD	★	★	リズムの取り方・ステップなど丁寧な説明とズンパの音楽に馴染みながら基礎を学んでいきます。
ZUMBA	★★★	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合したプログラムです。世界中で人気のカロリー消費が多いプログラム！パーティー感覚で楽しく踊れます。
SH'BAM	★★	★	最新の楽曲を取り入れたダンス系ワークアウトです。音楽に乗って楽しく動けば、脂肪燃焼、ストレス発散、リラックスができます。

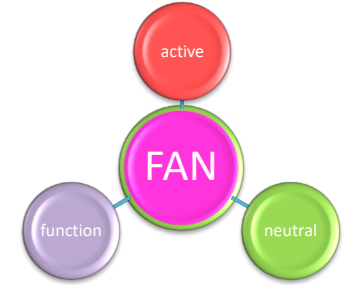
ヨガ・ピラティス・コンディショニング

レッスン	強度	難易度	内容
Yoga〜ビギナー〜	★	★	静かな動作が多く入る基本のヨガ。呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックスしていきましょう。初めての方にお勧めのクラスです。
Yoga〜アドバンス〜	★★	★★	アクティブなヨガの動きで、柔軟性としなやかな筋肉を同時に整えていきます。
Yoga〜リラックス〜	★	★	基本的なポーズをベースに身体を動かしていきます。
Yoga	★	★	深い呼吸とゆっくりポーズをとりながら、今いる自分に意識を向けていくことによって、心と体のバランスを整えていくクラスです。
ヨガトレ	★★	★	ヨガをベースにトレーニングを組み合わせたクラス。お腹・背中・脚など様々なパーツを引き締めていきます。
姿勢改善ヨガ	★	★	良い姿勢の為に必要な柔軟性、筋力を無理なくつけていきましょう。
モーニングフローヨガ	★★	★	呼吸に合わせて流れるような動きで、頭と身体を目覚めさせる朝ヨガです。一日を気持ちよくスタートさせましょう。
骨盤ヨガ	★	★	骨盤を支える体幹のバランスを整え腰痛やほつりおなかを整えていきます。
シェイプヨガ	★★	★★	ヨガのポーズを通して、お尻や二の腕、腿や体幹など各部分の筋肉を鍛えたりしながら色々な方向からアプローチしていきます。
フローヨガ	★★	★★	様々なポーズ、呼吸法を流れよく行う事で身体や骨盤の歪みを整えていきます。
リンパストレッチ	★	★	リンパの流れを促すセルフマッサージ、ストレッチを行います。
ボディメンテナンスヨガ	★	★	全身のストレッチやエクササイズを通して身体の内側からメンテナンスを行います。
健康体操	★	★	タオル・青竹を利用して全身ストレッチを行うクラスにです。タオルをご持参下さい。
ピラティス	★★	★★	呼吸とコア(体幹)強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えていきます。
バレトン	★★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能向上。脂肪燃焼も期待できます。
ボディバランス	★★★	★★	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに、カラダの伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられるクラスです。
ボディシェイプ	★★	★	自体重をメインに、全身をエクササイズしていきます。短時間で効果的にシェイプアップしていきましょう。
Sintex	★	★	身体の中がみや滞りを解消し、背骨や肩甲骨など深層部から心地よく身体を動かす為のセルフケアトレーニングです。
ルーシーダットン	★	★	簡単なポーズ、呼吸法、ストレッチ、マッサージを行う事で身体の歪みや骨盤の歪みを整えていきます。
デトックスフロー	★★	★	呼吸に合わせて動き身体の内側から温めて老廃物を流していきます。身体をスリキリさせて、代謝アップしていきます。
陰ヨガ	★	★	呼吸とともにゆっくりと柔軟性を高めていきます。運動が苦手な方や初めての方も参加しやすいプログラムです。



VIALE オリジナルレッスン

レッスン	強度	難易度	内容
LBコンディショニング	★	★	身体の歪む原因をアプローチし、コアのアライメントを整え本来あるべき状態を再現します。
Lbella	★	★	美脚・美尻・美腹を目的としたエクササイズを音楽に合わせて行います。自重トレーニングで運動不足改善の方にお勧めです。



【ACTIVE STUDIO】

フィジカルバランスを調えます。左右の筋力バランスを調えながら、基礎代謝アップや心肺機能向上を目指します。筋力・柔軟性・バランス能力の向上と全身のコーディネーション空間を感じられます。

【SENSE STUDIO】

感覚・五感・能力・判断力、人間の本来持っている五感や身体能力・感覚を調えることを目的とするクラスを展開していきます。

幅広いクラス展開やHOTで芯から温めることで、基礎代謝を向上・しなやかな筋力作り、体幹強化・デトックス効果もあるクラス展開を行っています。

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



初心者



脂肪燃焼



ラディカルプログラム
レスミルズプログラム

VERDI VIALE

TEL: 043-308-6610

住所: 四街道市めいわ2-7-1

休館日: 木曜日