



## 有酸素・筋力トレーニング

レッスン	時間	強度	難易度	内容
エンジョイエアロ	45	★	★	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。
エアロロー	45	★★	★★	体力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	45	★★★	★★★	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	45/60	★★	★★	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	45/60	★★	★★★	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。
ウォーキング&コンディショニング	45	★★	★	簡単な筋トレとウォーキングを組み合わせたコンディショニングクラス。筋トレを用いり筋肉の貯金を始めていきましょう。
エンジョイSTEP	45	★	★	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	45	★★	★	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	45	★★	★★	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。
ボディアタック	30/45/60	★★★★★	★★	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	30/45/60	★★★★	★★★	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、激しくエネルギー的なプログラムです。
FIGHTDO	30/45/60	★★★★	★★★	キックボクシング、ムエタイ、マーシャ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。
X-55	45/60	★★★★	★★	ステップ台、ダンベル、自重を使用して全身の筋コンを整えます。有酸素と無酸素の融合によりシェイプアップに効果的です。【要予約/定員30名】
POWER	60	★★★★	★★	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。【要予約/定員31名】

## ダンス/カルチャー

レッスン	時間	強度	難易度	内容
フリーダンス ビギナー	60	★★	★	様々なジャンルのダンスを取り入れ、全身運動をしつつリズム感を強化し体幹を養うことのできるプログラムです。
HIPHOP	60	★	★★	カッコいい曲に合わせてリズム取りから行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。
JAZZ DANCE	30/60	★★	★★	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	60	★	★	基本からリズムに合わせて動きを習得していきます。(フロントにて無料パウ اسکートのレンタル有※枚数に限りがあります)
太極拳	60	★	★	緩やかで流れるように動き、身体の調子を内側から整えていきます。体の機能改善・全身の関節や筋肉の強化も期待できます。
タイチー	45	★	★	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	30	★	★	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	30/45	★★★★	★★★★	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！パーティ感覚で楽しく踊れます。
MEGADANZ	45/60	★★	★★★	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。

**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**  
 ・エネルギー的な肉体と精神をつくる

**Life Be Function**  
 ・美しい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

**RADICAL** ラディカルプログラム

**LES MILLS** レスミルズプログラム

## ヨガ・ピラティス・コンディショニング

レッスン	時間	強度	難易度	内容
Yoga〜ビギナー〜	45/60	★	★	静的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〜	60/75	★★	★★	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〜デトックス〜	60	★★	★	室温32度〜35度・湿度60%に保ったセミホットプログラム。毒素を汗と共に排出することでデトックス効果・美肌効果に最適なクラスです。
ヨガトレ	45	★★	★	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。
ルーシーダットン	45/60	★	★	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。
リンバストレッチ	45	★	★	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	45	★	★	室温32度〜35度・湿度60%に保ったセミホットプログラム。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	60	★	★	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。【要予約/定員30名】
ピラティス	45/60	★★	★★	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。
バレエ	45/60	★★★★	★★	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。
バランスコーディネーション&ストレッチ	45	★	★	関節のマッサージやストレッチ、簡単なエクササイズを行い身体の歪みを調整していきます。初めての方でも安心してご参加頂けます。
ボディバランス	45/60	★★★★	★★	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。
OXIGENO	45/60	★★	★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた総合プログラムです。

## VIALE オリジナルレッスン

レッスン	時間	強度	難易度	内容
機能改善ストレッチ	45	★	★	動的なストレッチとコンディショニングボールでのセルフマッサージで、腰痛・腰痛・肩凝り等の予防・改善を目的としたクラスです。
LBbella	45	★★	★	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もお勧めです。
LBリラックス	45	★	★	ストレッチとストレッチボールで全身をほぐし、脳や感覚器も解放して心身共に質の高いリラックス感が実感できます。
LBコンディショニング	30/45	★	★	骨盤周り・身体の歪み原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用して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。
LB Yoga	45	★	★	自社オリジナルの優しいヨガプログラムです。ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。
インナービューティー	45	★	★	セミホットプログラム、リンパマッサージ、反射区を刺激していきます。また体幹部のエクササイズを行うことで美しいボディラインを生み出しましょう。

## GYM ショートレッスン

レッスン	時間	強度	難易度	内容
セラバンド	15	★	★	セラバンドを使用し、簡単なエクササイズを行います。
下半身シェイプ	15	★	★	下半身シェイプのためのストレッチやエクササイズを行います。
お腹シェイプ	15	★	★	お腹シェイプのためのエクササイズを行います。
二の腕シェイプ	15	★	★	二の腕シェイプのためのストレッチやエクササイズを行います。
ストレッチボール	15	★	★	ストレッチボールの基本的な使い方を身につけます。
バランスディスク	15	★	★	バランスディスクを使用し、コアのエクササイズやストレッチを行います。
LBストレッチ	15	★	★	左右差、呼吸を意識しながら身体を伸ばします。柔軟性を高め、身体のバランスを整えていきます。
姿勢改善	15	★	★	姿勢を整えるためのエクササイズを行います。
LBスロジョグ	15	★	★	トレッドミルを使って、ウォーキング程のスピードでジョギングを行います。スロジョグは、身体に負担なく、筋力向上・脂肪燃焼を目指すジョギングです。

## 野外レッスン

レッスン	時間	強度	難易度	内容
RUNNERS45	45	★★	★	体幹を使った走り方、怪我をしないための走り方を身につけるためのレッスンです。これから走り始めたい方・走り方を再確認したい方にオススメのレッスンです。

**[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。

🔥 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。  
 ホットプログラムに参加頂く場合は、下記のご確認及びご用意をお願いいたします。  
 1. タオル1枚(バスタオル程度)  
 2. 水分500ml以上  
 3. サウナスーツの着用はご遠慮ください。  
 4. ホットプログラムご参加前に「諸注意ご確認」をご確認の上、必ずお守りください。体調の悪い方や、薬の投薬のある方、現在持病があり通院されている方、妊娠婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前にかかりつけ医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。