



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。
オリジナルエアロ	★★	★★★	エアロビクスをより楽しむクラスです。色々なコンビネーションなどを使った中上級者クラスです。
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、激しくエネルギーなプログラムです。
ボディパンプ	★★	★★	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	★★★	★★	ミニランボリンを使用し、心肺機能向上、脂肪燃焼、体幹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。
X-55	★★★	★★	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。

ダンス/カルチャー

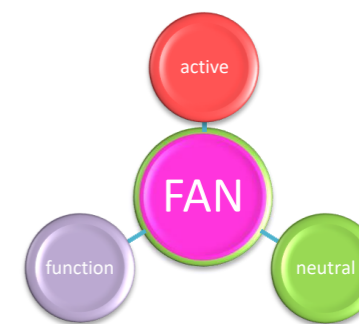
レッスン	強度	難易度	内容
MEGADANZ	★★	★★★	世界のダンスを集結したメガダンス。最高のミュージックの中でHIPHOP・ラテン・ディスコ・JAZZなどがランダムにMIX。
JAZZ DANCE	★★	★★	ストレッチ・トレーニングなどの要素を入れ、柔軟性・バランス感覚を向上しながら体を動かしていきます。
フラダンス	★	★	基本からリズムに合わせて動きを習得していきます。(フロントにて無料パウスカードのレンタル有※枚数に限りがあります)
タイチー	★	★	太極拳・氣功の心地よい音楽に合わせてゆったりと心も身体もリラックスしていきます。
ZUMBA GOLD	★	★	リズムの取り方・ステップなど丁寧な説明とズンバ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！パーティ感覚で楽しく踊れます。
リトモス	★★★	★★★	ヒップホップ・ラテン・ダンス・ジャズ・アラビアン・レゲトンなどの各種ダンスで構成され、音楽に合わせて楽しくダイナミックに動いていくプログラムです。
REEJAM	★★★	★★★	エアロビクスの基本的な動きに1990年代のヒップホップ、高エネルギーの音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニングです。
レズミルズダンス	★★★	★★	初心者におススメ。シンプルでかつよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。音楽はジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モ

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〜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。
バレエストレッチ	★	★	バレエの要素を取り入れながら姿勢にもフォーカスを置き、ストレッチを行います。
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。
骨盤調整ヨガ	★	★	骨盤を支える体幹のバランスを整え腰痛やほっころおなかを整えていきます。
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。
ボディメンテナンス	★	★	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	★	★	身体のゆ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ため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。
デトックスフローヨガ	★★	★	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。身体をスッキリさせて、代謝アップしていきましょう。
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。
機能改善ヨガ	★	★	筋肉を緩める事と筋肉を付ける事で全身の関節を守り、日常の動きを改善して
ボールトレーニング	★★	★	スモールボールを使って体幹強化をしつつ柔軟性向上させて身体能力を高めていきます。
バレエストレッチ	★	★	バレエの動きを取り入れながら行うストレッチをしていきます。代謝を上げて、しなやかな筋肉を鍛えます。
セルフコンディショニング	★	★	身体の固まっているところをほぐしエクササイズをして心地よく動く身体作りを目指します。
シェイプデトックス	★	★	呼吸に意識を向けながら、筋肉と関節の使い方に気を付けてポーズをとります。
体幹トレーニング	★	★	身体軸を意識しながら『動く・支える』動作で体幹中心部から鍛えます。身体の機能性も高め、強さを増す事で、日常の運動効率も上がります。
コンディショニング&ストレッチ	★	★	運動後のリカバリーや機能向上に大切なのがストレッチです。軽い筋運動を交えながら身体を整えていきます。柔軟性UPにも期待できます。
ヴィンヤサヨガ	★★	★	呼吸に合わせてポーズを取り、動いていく脂肪燃焼プログラムです。代謝UP/脂肪燃焼ダイエット効果があり、優雅に見えつつもコアマッスルも鍛えて肉体的なアサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガです。
ハタヨガ	★	★	心をリラックスして、精神面のバランスをコントロールして整えます。
ぐっすり眠る為のヨガ	★	★	間接照明の明かりの中でゆったりと動いて心も身体もリラックス状態に導いていきます。

VERDI 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。



【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。幅広いクラス展開や基礎代謝を向上・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と幅広いクラス展開を行なっていきます

- Life Be FUN**
  - 何よりも先ず楽しむ！(FUN)
  - ウ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
- aero/step
- culture/dance
- 初心者
- Active
- Neutral
- LB
- 脂肪燃焼
- RADICAL LESMILLS ラディカルプログラム
- レズミルズプログラム

ホームページ



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



Instagram

