

2023年1月スタジオプログラム

<アプリ予約開始日>1日~15日までの分12/26(月)18:00~ / 16日~末までの分1/13(金)18:00~

月	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00	10:00-10:45 ボディコンバット YUKA	10:00-10:45 健康体操 田島
10:30		16・23日限定!
11:00	11:00-11:45 エンジョイエアロ 田島	11:00-11:45 Yogaリラックス 道中
11:30		
12:00	12:00-12:45 リトモス 天野 正太郎	12:00-12:30 フローヨガ 道中
12:30	レッスン変更	
13:00	13:00-13:30 体幹調整エクササイズ ひるかわ たかしげ	12:55-13:40 ボディバランス 渡辺
13:30	レッスン変更	レッスン変更
14:00	13:50-14:20 オリジナルSTEP 田中	13:55-14:40 ボディメンテナンス ヨガ SATOMI
14:30		時間変更
15:00	14:45-15:30 ZUMBA GOLD Akemi	
15:30		
16:00	15:45-16:30 ZUMBA Akemi	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	18:45-19:15 GRIT Cardio 小野寺	19:00-20:00 HOTフリー 【Bスタジオ開放】
19:30	19:35-20:20 ボディアタック 小野寺	
20:00		
20:30	20:40-21:25 ボディパンプ 小野寺	20:35-21:20 Yogaビギナー TORI
21:00	レッスン変更	レッスン変更
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

火	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00	10:00-10:30 UBOUND ASAMI	9:45-10:30 季節のヨガ ひるかわ えみこ
10:30		
11:00	10:50-11:35 RADICAL隔週 ASAMI	10:45-11:30 ヨガトレ ひるかわ えみこ
11:30		
12:00	12:00-12:45 初めてJAZZ DANCE CHIKA	12:10-12:55 フラダンス 笹倉
12:30		
13:00	13:05-13:50 JAZZ DANCE CHIKA	13:15-14:00 ポールピラティス LALA
13:30		
14:00		
14:30	14:45-15:15 エンジョイエアロ HIRO	14:15-15:00 Yoga LALA
15:00		
15:30	15:30-16:00 隔週レッスン HIRO	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		19:00-19:45 パレトン Haruka
19:30	19:30-20:15 エアロファットバーン HIRO	
20:00		
20:30	20:30-21:15 シンプルエアロ サーキット 栗林	20:15-21:00 Yoga Haruka
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

水	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00	9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:50-10:35 モーニングフローヨガ 大塚
10:30		
11:00	10:50-11:20 リンバストレッチ ひるかわ えみこ	10:50-11:20 パレエストレッチ 大塚
11:30		
12:00	11:35-12:20 パレトン 大塚	11:35-12:20 Yogaビギナー ひるかわ えみこ
12:30		
13:00	12:35-13:20 MEGADANZ KATSUMI	12:50-13:20 タイチー YAYOI
13:30		
14:00	13:40-14:25 エンジョイエアロ YAYOI	13:40-14:25 ボディシェイプ KATSUMI
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		17:30-18:30 HOTフリー 【Bスタジオ開放】
18:00		
18:30	18:30-19:15 POWER KEN	
19:00		
19:30	19:30-20:15 FIGHTDO KEN	19:30-20:15 ピラティス 嶋田
20:00		
20:30	20:30-21:15 STEPロー キャロライン	20:35-21:05 Sintex 嶋田
21:00		
21:30		21:30-22:00 ルーシーダットン キャロライン
22:00		
22:30		
23:00		

金	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00	9:50-10:35 エアロロー 井下	10:00-10:45 Yogaビギナー ナギサ
10:30		
11:00	10:55-11:40 ボディパンプ 五十嵐 翼	11:00-11:30 ピラティス ナギサ
11:30		
12:00	12:00-12:30 ボディアタック 五十嵐 翼	12:00-12:45 ヨガトレ ひるかわ えみこ
12:30		
13:00	13:00-13:30 UBOUND Uma	13:05-13:50 整体ヨガ ひるかわ えみこ
13:30		
14:00		
14:30		14:30-15:15 骨盤調整ヨガ Haruka
15:00		
15:30	15:25-15:55 ロコモ予防STEP 穂積	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:40-19:10 ボディコンバット 金子	
19:00		
19:30	19:30-20:00 UBOUND 田雑	19:20-20:05 デトックスフローヨガ しのぶ
20:00		
20:30	20:20-20:50 エアロロー 中道	20:25-20:55 陰ヨガ しのぶ
21:00		
21:30	21:10-21:40 ZUMBA 中道	
22:00		
22:30		
23:00		

土	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00		
10:30	10:35-11:05 エアロファットバーン HIRO	10:20-11:05 Sintex 嶋田
11:00		
11:30	11:25-12:10 MEGADANZ HIRO	11:25-11:55 ピラティス 嶋田
12:00		
12:30		12:30-13:00 LBコンディショニング 江崎
13:00	12:50-13:20 パレトン Haruka	
13:30		
14:00	13:40-14:25 ダンスエアロ 田中	13:45-14:30 Yoga Haruka
14:30		
15:00	14:45-15:30 ZUMBA Akemi	14:50-15:35 ルーシーダットン ナギサ
15:30		
16:00	15:55-16:40 フラダンス 大竹	16:00-16:30 アフターバーン 高橋
16:30		7・21・28日限定!
17:00		
17:30		17:20-17:50 ボディメイクヨガ SATOMI
18:00		
18:30		18:10-18:55 ぐっすり眠る為のヨガ SATOMI
19:00	18:40-19:25 ボディコンバット 小野寺	
19:30		
20:00	19:45-20:15 GRIT Athletic 小野寺	
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

日	ACTIVE	SENSE
9:30		
10:00		
10:30	10:25-11:10 エアロロー 穂積	10:15-11:00 ピラティス 小原
11:00		
11:30	11:30-12:00 エンジョイSTEP 穂積	11:20-12:05 ボディメンテナンス 小原
12:00		
12:30		
13:00	12:30-13:15 ボディパランス 小野寺	
13:30		
14:00	13:35-14:05 ボディコンバット 小野寺	13:30-14:15 ZUMBA NANA
14:30		
15:00	14:30-15:15 UBOUND 田雑	14:35-15:20 リトモス けい
15:30		レッスン変更
16:00	15:35-16:20 X-55 Uma	15:50-16:35 フローヨガ しのぶ
16:30	時間変更	
17:00	16:40-17:10 FIGHTDO 田雑	16:55-17:40 Yogaリラックス しのぶ
17:30	時間変更	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

【お願い】
●スケジュールは変更・代行になることがあります。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。予めご了承下さい。アプリでご確認ください。
●レッスン開始時看板を立ててからの入退場は禁止となります。
●予約位置以外・会員様同士での場所の交換、レッスン受講は禁止となります。
●レッスン中、レッスン終了後のスタジオ内でのアプリ予約は禁止となります。
ースタジオ外お客様のご迷惑にならないよう、お願い致します。※その他スタッフ・IRの指示へ従う様にお願い致します。

【ご予約手順】-当日枠-
1.レッスン10分前インストラクターの指示で予約受付開始。
2.手指消毒後、予約表開いている場所に本名又は、会員番号下4桁を記入。
※Bスタジオはレッスンによって予約表が異なります。

【ルール】-当日枠-
・前レッスン開始後～整列可能。
・荷物を置いての取り置き、代金は禁止。
・着替え、準備を済ませてからのご予約。
※スタジオ前での会話は、周りの会員様のご迷惑になりますのでおやめください。

【HOTスタジオ】
★タオル必須(マットの上にタオルを引いて下さい)★
(月)19:00-20:00 (水)17:30-18:30
上記時間帯はHOTスタジオを開放致します。★定員22名
マスク着用、スタジオ内での会話は控え下さい。
※感染対策の元ご利用ください。

予約方法について
QRからでも確認いただけます。

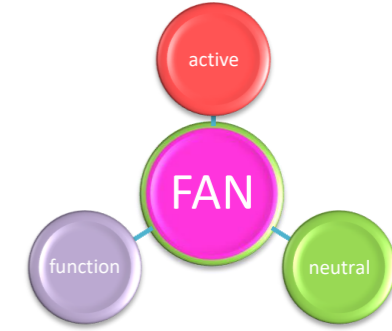


スタジオのご利用について
★Aスタジオ 29名(アプリ24名)
★Bスタジオ 22名(アプリ17名)

スタジオ内にテープが貼ってありますのでその部分を目印にご利用ください。
アプリ予約はレッスン開始20分前まで、キャンセルはレッスン開始30分前までとなります。
皆様のご理解・ご協力の程お願い申し上げます。



HOT



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。
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 Cardio	★★	★★	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	★★★★	★★	ミン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います。
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。《フロントにて無料バウスケートのレンタル有※枚数に限りがあります》
タイチー	★	★	太極拳・気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。

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。
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していきます。
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。
骨盤調整ヨガ	★	★	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。骨盤調整ヨガ・しなやかなボディラインを作ります。
ボールピラティス	★★	★	ボールを使用しながら身体全体を内側から鍛えていきます。短時間でトレーニングできる効果的なレッスンとなります。
ボディメイクヨガ	★★	★★	基本的なヨガのポーズを通して、くびれたウエスト・ヒップアップ・美背中などの理想の体型を目指していきます。
フローヨガ	★★	★★	様々なポーズ、呼吸法を流れていく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	★	★	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。
季節のヨガ	★	★	季節に合わせて身体を動かして体調を整えます。気持ちよく身体を目覚めさせていきましょう。
整体ヨガ	★	★	全体の要素を取り入れ、自分の身体を知りながら調整し、バランスの良い身体を目指すヨガです。
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。
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。代謝アップ/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をしっかり鍛え

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
初心者 脂肪燃焼
RADICAL LesMILLS ラディカルプログラム
レスミルズプログラム
HOT HOT 可動時間

VERDI VIALE

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

