

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年5月～

休館日 14(日)～25(木)28(日)
【特別営業】3(水)4(木)5(金)

○営業時間・・・月～金10:00～22:45 土10:00～19:30 日・祝日10:30～17:00 部分は、レッスン・時間・インストラクター等、変更のお知らせです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 第1第3日曜日営業 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 1日 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:35～11:05 健康運動教室 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 |
| 11:00～12:00 やさしいヨガ ▼60 〈まさこ〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈ちふみ〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈林部〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 |
| 1・2コースを使用 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 12:20～12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 |
| 8日 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈林部〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈林部〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 | 10:45～12:00 親子スイミング ▼60 〈山本〉 |
| 14:15～15:15 レギュラーエアロ60 ▼〈斎藤 まさみ〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈林部〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈林部〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈山本〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈山本〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈山本〉 | 13:00～14:00 ZUMBA ▼60 〈山本〉 |
| バレエ教室 〈有料〉 幼児コース 16:10～17:10 学童コース 17:15～18:25 | 1・2コースを使用 | 1・2コースを使用 | 1・2コースを使用 | 1・2コースを使用 | 1・2コースを使用 | 1・2コースを使用 |
| 19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ ▼45 〈赤澤〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:15～20:00 らくらくエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 |
| 20:15～21:00 ZUMBA ▼45 〈藤森〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 |
| 21:15～22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈藤森〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:15～22:15 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 |

※ジムエリア・及び、プールのご利用は閉館30分前までとなります。

プールレッスン強度表

| 運動強度 | レッスン内容 |
|-------|---------------------------------------|
| ★ | はじめての方・潜る・浮くことを目標 |
| ★★ | 25mを泳ぐことを目標 |
| ★★★ | 50mを泳ぐことを目標 |
| ★★★★ | 100m以上を泳げることを目標 |
| ★★★★★ | 競技参加レベル |
| 第1日曜日 | 泳ぐときに重要な肩回り 股関節のストレッチ(スタジオでレッスン) |
| 第3日曜日 | キックを初歩から習得できるレッスン ※種目は別紙の案内でご確認下さい |

※ジムエリア・及び、プールのご利用は閉館30分前までとなります。

はじめての方にオススメのクラスです

レッスン途中参加について・・・アップ不足によるケガや、施設上あらかじめ参加されていた会員様のスペース確保が出来なくなる等の弊害が生じますのでレッスン途中参加はお断りさせていただきます。