

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年10月～

休館日 8(日)16(月)22(日)31(火)

○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 |
| 2日 | 10:35~11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | 10:30~11:00 はじめてのク・背 ▼〈伊藤 円〉 | 10:35~11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉 | | 10:45~11:30 ウォーキング & シェイフ ▼〈西川 〇〇〉 | 11:00~12:00 はじめてエアロ ▼60 〈山本〉 |
| 11:00~12:00 やさしいヨガ ▼60 〈まさこ〉 | 11:00~12:00 親子スイミング ▼60 〈ちふみ〉 | 11:00~11:30 はじめての平・パ ▼〈伊藤 円〉 | 11:00~11:30 ウォーキング 伊藤 円♡♡ | 11:15~12:15 ポディメイク ダンベル体操 ▼60 〈ちふみ〉 | 11:15~12:15 なごみヨガ ▼60 〈まさこ〉 | 11:15~12:15 ストレッチヨガ ▼60 〈ちふみ〉 |
| 1・2コースを使用 | 12:20~12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 11:30~12:00 マスターズ ▼〈伊藤 円〉 | 11:30~12:00 水中運動 伊藤 円♡♡ | 11:30 ↑ 5,12 19,26日 | 11:30~12:15 メニューマスターズ (3コース使用) | 11:30~12:00 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉 |
| 23日 | 13:00~14:00 ZUMBA ▼60 〈林部〉 | 12:20~12:50 コアトレーニング ▼〈ちふみ〉 | 13:40~14:40 ZUMBA ▼60 〈奥野〉 | 12:30 幼稚園団体指導 1・4コース 13:45 | 12:30~13:30 BE-Body (ビーボディ) ▼60 〈田中〉 | 12:00~12:30 がんばれ100m ▼〈伊藤 円〉 |
| 14:15~15:15 レギュラーエアロ 60 〈斎藤 まさみ〉 | 11:00~12:00 親子スイミング ▼60 〈林部〉 | 13:45~14:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉 | 13:00~13:30 ゆがみすっきり体操 30 ▼〈山本〉 | 12:30 幼稚園団体指導 1・4コース 13:45 | 13:45~14:45 ポディメイク ダンベル体操 ▼60 〈ちふみ〉 | 11:45~12:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉 |
| 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 | 14:15~14:45 ステップアップスイム ▼〈伊藤 円〉 | 13:45~14:15 はじめてウォーキング ▼〈ちふみ〉 | 13:40~14:40 エンジョイエアロ ▼60 〈山本〉 | 14:00~14:30 らくらくウォーキング ▼〈伊藤 円〉 | 12:30~13:00 はじめて25m ▼〈伊藤 円〉 |
| 19:00~19:15 ほぐし | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 14:15~14:45 はじめて25m ▼〈ちふみ〉 | 14:00~14:30 らくらくウォーキング ▼〈伊藤 円〉 | 13:45~14:45 ポディメイク ダンベル体操 ▼60 〈ちふみ〉 | 13:10~13:55 ストレッチヨガ ▼45 〈ちふみ〉 |
| 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〉 | 19:30~20:15 エンジョイエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 20:00~20:30 はじめてプール ▼〈西川 〇〇〉 | 14:30~15:00 がんばれメドレー ▼〈伊藤 円〉 | 14:00~14:30 がんばれク・背・平・パ ▼〈伊藤 円〉 | 14:15~17:30 ご利用出来ません |
| 20:15~21:00 ZUMBA ▼45 〈藤森〉 | 20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈駒村〉 | 20:30~21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡ | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 14:30~15:00 がんばれメドレー ▼〈伊藤 円〉 | ~19:30閉館~ |
| 21:15~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼45 〈藤森〉 | 21:15~22:00 フローヨガ ▼60 〈赤澤〉 | 21:00~21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡ | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | ※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。 |
| フリーコース | | 20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP ▼45 〈石井〉 | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | 16:30~18:30 ご利用出来ません | プールレッスン強度表 |
| | | 20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP ▼45 〈飯室〉 | 19:30~20:15 エンジョイエアロ ▼45 〈斎藤 まさみ〉 | 19:45~20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼45 〈矢島〉 | 19:15~20:15 リラックスヨガ ▼60 〈みさお〉 | 運動強度 |
| | | 20:45~21:45 ZUMBA ステップ ▼60 〈林部〉 | 20:00~20:30 はじめてプール ▼〈西川 〇〇〉 | 20:30~21:00 ウォーキング & シェイフ ▼〈西川 〇〇〉 | 20:00~20:30 がんばれ50m ▼伊藤 円 | レッスン内容 |
| | | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | 20:30~21:00 はじめてのク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉 | 21:00~21:30 はじめて25M ▼〈西川 〇〇〉 | 20:30~21:30 ステップアップ めざせ1000m ▼〈伊藤 円〉 | ★ はじめての方・潜る・浮くことを目標 |
| | | | 20:45~21:45 ZUMBA ステップ ▼60 〈林部〉 | 20:45~21:45 ZUMBA ステップ ▼60 〈林部〉 | 20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP ▼45 〈飯室〉 | ★★ 25mを泳ぐことを目標 |
| | | | 時間変更 イントラ変更 | 時間変更 | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | ★★★ 50mを泳ぐことを目標 |
| | | | | | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | ★★★★ 100m以上を泳げることを目標 |
| | | | | | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | ★★★★★ 競技参加レベル |
| | | | | | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | 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) |
| | | | | | 21:30~22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野沢〉 | 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。