

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年8月～

休館日 13(日)15(火)27(日)31(木)

○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
7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 健康運動教室 〈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 & シェイプ 〈西川 心〉	
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〉	11:00～11:30 はじめての平・パ 健康運動教室 〈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 はじめてエアロ 60 〈山本〉
14日	10:45～12:00 親子 スイミング 1・2コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング 〈ちふみ〉	11:30～12:30 ZUMBA 60 〈奥野〉	13:00～13:30 ゆがみすっきり 体操 30 〈山本〉	12:30～13:30 BE-Body (ビーボディ) 60 〈田中〉	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈茂木〉
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 〈斎藤 まさみ〉	10:45～12:00 親子 スイミング 1・2コースを 使用	13:00～14:00 ZUMBA 60 〈林部〉	13:15～13:45 はじめてプール 〈ちふみ〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ 60 〈青沼〉	13:40～14:40 エンジョイ エアロ 60 〈山本〉	13:10～13:55 ストレッチヨガ 45 〈ちふみ〉
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	19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ 45 〈赤澤〉	14:15～14:45 ステップアップスイム 〈伊藤 円〉	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〉	14:00～14:30 ポディメイク ダンベル体操 60 〈ちふみ〉	14:00～14:30 がんばれク・背・平・パ 〈伊藤 円〉
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ 45 〈赤澤〉	フリー コース	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	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません
20:15～21:00 ZUMBA 45 〈藤森〉	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 心〉	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) 45 〈矢島〉	19:15～20:00 はじめて ピラティス & 骨盤体操 (渡辺)	20:00～20:30 がんばれ50m 〈伊藤 円〉
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈藤森〉	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈駒村〉	20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:30～21:30 はじめての ク・背・平・パ 〈西川 心〉	20:30～21:00 ウォーキング & シェイプ 〈西川 心〉	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 〈飯室〉	20:30～21:30 ステップアップ めざせ1000m 〈伊藤 円〉
	21:15～22:15 フローヨガ 60 〈赤澤〉	21:00～21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡	20:30～21:30 ZUMBA ステップ 60 〈林部〉	21:00～21:30 はじめて2.5M 〈西川 心〉	21:15～22:15 リラックス ヨガ 60 〈みさお〉	21:15～22:15 *****

※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。

※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