

# BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年7月～

休館日 9(日)15(土)23(日)30(日)

○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
3日	10:35~11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	10:15~10:45 はじめてのク・背 ▼〈伊藤 円〉	10:35~11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	10:30 幼稚園 団体指導 1・4コース 11:30 ↑ 12:30 ↓ 13:45	10:45~11:30 ウォーキング & シェイプ ▼〈西川 心〉	2日のみ
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〉	11:15~12:15 ストレッチヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	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〉	11:15~12:15 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	11:30~12:00 水中運動 伊藤 円♡♡	11:30 ↑ 12:30 ↓ 13:45	11:30~12:15 メニュー マスターズ (3コース使用)	11:15~11:45 なんでもスイミング ▼〈伊藤 円〉
10日	13:00~14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	12:20~12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉	26日のみ 11:30~	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〉	11:45~12:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉
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 ▼ 60 〈林部〉	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 エンジョイ エアロ ▼ 60 〈山本〉	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	13:45~14:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉	13:40~14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 〈青沼〉	14:00~14:30 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	14:00~14:30 がんばれク・背・平・パ ▼〈伊藤 円〉	12:00~12:30 がんばれ100m ▼〈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	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〉	14:30~15:00 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	14:30~15:00 がんばれメドレー ▼〈伊藤 円〉	12:30~13:00 はじめて25m ▼〈伊藤 円〉
20:15~21:00 ZUMBA ▼ 45 〈藤森〉	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	13:10~13:55 ストレッチヨガ ▼ 45 〈ちふみ〉
21:15~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼ 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)	14:15~17:30 ご利用出来ません
	20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈駒村〉	20:30~21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:30~21:00 はじめての ク・背・平・パ ▼〈西川 心〉	20:30~21:00 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	20:00~20:30 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉	16:30~18:30 ご利用出来ません
	21:15~22:15 フローヨガ ▼ 60 〈赤澤〉	20:30~21:30 LESMILLS BODYPUMP ▼ 60 〈宮沢〉	20:45~21:45 ZUMBA ステップ 60 ▼〈林部〉	20:30~21:00 ウォーキング & シェイプ ▼〈西川 心〉	20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP ▼ 45 〈飯室〉	16:30~18:30 ご利用出来ません
		21:00~21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡		21:00~21:30 はじめて25m ▼〈西川 心〉	21:15~22:15 リラックス ヨガ ▼ 60 ▼〈みさお〉	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。

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障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