

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2018年10月～

休館日 14(日)、15(月)、16(火)、28(金)、31(水)

○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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	1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)			10:30 幼稚園 団体指導 1.2.4コース 11:30		10:45～11:30 ウォーキング & シェイプ ▼(西川 心)				7日のみ
11:00～12:00 やさしい ヨガ ▼60 ▼(まさこ)	親子 スイミング 1・2コースを 使用	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼60 ▼(ちふみ)	11:00～11:30 はじめての平・バ ▼(伊藤 円)	11:15～12:15 ZUMBA ▼60 ▼(奥野)	11:00～11:30 ウォーキング 伊藤 円♡♡	11:30～12:20 ボディメイク ダンベル体操 ▼(ちふみ)	11:30 ↑ 4.11.18 25日	11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼60 ▼(まさこ)	11:30～12:15 メニュー マスターズ (3コース使用)	11:00～12:00 はじめてエアロ ▼60 ▼(山本)		11:15～12:15 ストレッチ ヨガ ▼60 ▼(ちふみ)	10:45～11:00 スイムストレッチ ▼(伊藤 円)
	22日	12:20～12:50 コア トレーニング ▼(ちふみ)	★★★★★				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)	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼(茂木)	11:30～12:00 がんばれ50m ▼(伊藤 円)		11:45～12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼(藤田 洋美)	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)		13:45～14:45 ボディメイク 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)	12:00～12:30 がんばれ100m ▼(伊藤 円)		12:40～13:10 キックの極み ▼(伊藤 円)★★
パレエ教室 〈有料〉 幼児コース 16:10～17:10 学童コース 17:15～18:25			13:45～14:15 がんばれスイミング ▼(伊藤 円)				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・バ ▼(伊藤 円)	14:15～17:30 ご利用出来ません			
19:00～19:15 ほぐし		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)		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)			16:30～18:30 ご利用出来ません		
20:15～21:00 ZUMBA ▼45 ▼(藤森)	フリー コース	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼(駒村)		20:00～20:30 はじめてプール ▼(西川 心)		20:45～21:45 ズンバ ステップ ▼60 ▼(林部)		20:30～21:00 はじめて2.5M ▼(西川 心)★★★		20:00～20:30 がんばれ50m ▼(伊藤 円)★★★			
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼(藤森)		20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡		20:30～21:15 はじめての ク・背・平・バ ▼(西川 心)★★★				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・バ ▼(西川 心)★★★		20:30～21:30 LES MILLS BODYPUMP ▼45 ▼(飯室)	16:30～18:30 ご利用出来ません		
		21:00～21:30 水中1kgサバイ ▼(伊藤 円)♡♡♡								21:15～22:00 フローヨガ ▼60 ▼(赤澤)			

～17:00閉館～

～19:30閉館～

※ジムエリアのご利用は閉館15分前
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

※ジムエリアのご利用は閉館15分前、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又、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。