

BLUE EARTH櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年12月～

休館日 10(日)、15(金)、24(日)、28(木)～31(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
4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〉	3日のみ
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 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〉
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 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	11:30～12:00 水中運動 伊藤 円♡♡	11:30 ↑ 7日	11:30～12:15 メニュー マスターズ (3コース使用)	10:45～11:00 スイムストレッチ ▼伊藤 円
11日	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉	11:15～12:15 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〉	11:15～11:45 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 ▼〈斎藤 まさみ〉	11:00～12:00 親子 スイミング ▼ 60 〈林部〉	12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉	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	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〉	11:00～12:00 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〉	13:00～13:30 ゆがみすっきり 体操 30 ▼〈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〉	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	12:00～12:30 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〉	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	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〉	12:30～13:00 キックの極み ▼伊藤 円
20:15～21:00 ZUMBA ▼ 45 〈藤森〉	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	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	11:00～12:00 教えてキック ▼伊藤 円
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈藤森〉	フリー コース	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〉	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	14:15～17:30 ご利用出来ません
	フリー コース	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈駒村〉	20:30～21:15 ZUMBA ▼ 45 〈石井〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	19:15～20:15 リラックス ヨガ 60 ▼〈みさお〉	14:15～17:30 ご利用出来ません
	フリー コース	20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈石井〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	20:00～20:30 はじめてプール ▼〈西川 〇〇〉	14:15～17:30 ご利用出来ません
	フリー コース	21:00～21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡	20:45～21:45 ズンバ ステップ 60 ▼〈林部〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	20:30～21:00 ウォーキング & シェイフ ▼西川 〇〇	14:15～17:30 ご利用出来ません
	フリー コース	21:15～22:00 フローヨガ ▼ 60 〈赤澤〉	21:00～21:30 はじめて25M ▼西川 〇〇	16:30～18:30 ご利用出来ません	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈飯室〉	14:15～17:30 ご利用出来ません
	フリー コース			16:30～18:30 ご利用出来ません	21:30～22:00 ステップフリーボック 30 ▼〈野澤〉	14:15～17:30 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。

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ください

※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。