

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2017年11月～

休館日 12(日)19(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4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
6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 心)	レッスン変更 5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)	ZUMBA ▼ 60 (奥野)	11:30~12:00 水中運動 伊藤 円♡♡	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)
20日	13:00~14:00 ZUMBA ▼ 60 (林部)	12:20~12:50 コア トレーニング ▼(ちふみ)	13:00~13:30 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)	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)	13:00~14:00 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)	12:30~13:00 キックの極み ▼(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)	13:10~13:55 ストレッチ ヨガ ▼ 45 (ちふみ)
19:00~19:15 ほぐし	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)	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)	14:15~17:30 ご利用出来ません
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	19:30~20:15 エンジョイ 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)	14:30~15:00 がんばれメドレー ▼(伊藤 円)	~17:00閉館~
20:15~21:00 ZUMBA ▼ 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)	20:00~20:30 はじめてプール ▼(西川 心)	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)	~19:30閉館~
21:15~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼ 45 (藤森)	フリーコース	20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼ 45 (駒村)	20:30~21:15 ZUMBA ▼ 45 (石井)	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP ▼ 45 (飯室)	20:30~21:15 リラックス ヨガ ▼ 60 (みさお)	※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	20:30~21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP ▼ 45 (石井)	20:30~21:00 ウォーキング & シェイフ ▼(西川 心)	20:00~20:30 がんばれ50m ▼(伊藤 円)	プールレッスン強度表
	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 ZUMBA ステップ ▼ 60 (林部)	21:00~21:30 はじめて25M ▼(西川 心)	20:30~21:30 ステップアップ めざせ1000m ▼(伊藤 円)	運動強度
	フリーコース	21:15~22:00 フローヨガ ▼ 60 (赤澤)		21:30~22:00 ステップフリーボック ▼ 30 (野澤)	21:30~22:00 ステップフリーボック ▼ 30 (野澤)	レッスン内容

※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。

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