

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2018年7月～

休館日 8(日)、16(金)、22(土)、29(日)、31(火)

○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																
2日	10:35~11:05 健康運動教室 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 健康運動教室 〈ちふみ〉		10:45~11:30 ウォーキング & シェイフ ウォーキング & シェイフ 〈西川 円〉	11:15~12:15 ストレッチ ヨガ はじめてエアロ 60 〈ちふみ〉																
11:00~12:00 やさしい ヨガ 60 〈まさこ〉	10:00~12:00 親子 スイミング 60 〈ちふみ〉	11:00~11:30 はじめての平・パ ウォーキング 伊藤 円 11:30~12:00 マスターズ 〈伊藤 円〉	11:00~11:30 ウォーキング 伊藤 円 11:30~12:00 水中運動 伊藤 円	11:30~12:20 ポディメイク ダンベル体操 11:30 ↑ 5,12,19 日 12:30 ↓ M(3コース) マスタース タリーズ	11:15~12:15 なごみ ヨガ 60 〈まさこ〉	11:45~11:00 スイムストレッチ 伊藤 円 11:15~11:45 なんでもスイミング 伊藤 円 11:45~12:15 がんばれスイミング 伊藤 円																
1・2コースを 使用	12:20~12:50 コア トレーニング 〈ちふみ〉	12:20~12:50 コア トレーニング 〈伊藤 円〉		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 LESMILLS BODYCOMBAT 45 〈茂木〉																
23日	13:00~14:00 ZUMBA 60 〈林部〉	13:45~14:15 がんばれスイミング 伊藤 円 14:15~14:45 ステップアップスイム 伊藤 円	13:40~14:40 かんたん ヨガ 60 〈青沼〉	13:00~13:30 ゆがみすっきり 体操 30 〈山本〉	13:40~14:40 エンジョイ エアロ 60 〈山本〉	12:40~13:10 キックの極み 伊藤 円																
14:15~15:15 レギュラー エアロ 60 〈斎藤 まさみ〉	10:00~12:00 親子 スイミング 1・2コースを 使用	13:40~14:40 かんたん ヨガ 60 〈青沼〉	13:45~14:15 はじめてウォーキング 伊藤 円 14:15~14:45 はじめて25m 伊藤 円	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〉	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〉	16:30~18:30 ご利用出来ません	7月代行 赤澤	16:30~18:30 ご利用出来ません	14:00~14:30 がんばれク・背・平・パ 伊藤 円 14:30~15:00 がんばれメドレー 伊藤 円	7月休講 教えてキック 伊藤 円																
19:00~19:15 ほぐし 19:15~20:00 やさしいヨガ 45 〈赤澤〉	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	~17:00閉館~ ~19:30閉館~																
20:15~21:00 ZUMBA 45 〈藤森〉	20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT 45 〈駒村〉	20:30~21:00 ウォーキング 伊藤 円	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP 45 〈石井〉	20:30~21:00 20:45~21:45 ZUMBA ステップ 60 〈林部〉	16:30~18:30 ご利用出来ません	※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。																
21:15~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT 45 〈藤森〉	21:15~22:00 フローヨガ 60 〈赤澤〉	21:00~21:30 水中エクササイズ 伊藤 円		20:30~21:00 はじめて25M 伊藤 円 21:00~21:30 ステップアップ ク・背・平・パ 伊藤 円	16:30~18:30 ご利用出来ません	プールレッスン強度表																
					21:30~22:00 ステップフリーボック 30 〈野澤〉	<table border="1"> <thead> <tr> <th>運動強度</th> <th>レッスン内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>★</td> <td>はじめての方・潜る・浮くことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★</td> <td>25mを泳ぐことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★</td> <td>50mを泳ぐことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★★</td> <td>100m以上を泳げることを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★★★</td> <td>競技参加レベル</td> </tr> <tr> <td>第1日曜日</td> <td>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)</td> </tr> <tr> <td>第3日曜日</td> <td>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</td> </tr> </tbody> </table>	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
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。