

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2019年1月～

休館日(火)2(水)3(木)13(日)15(火)16(水)27(日)31(木)

○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	
	7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 〇〇〉				6日	
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 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・パ 〈伊藤 円〉	11:15～12:15 ZUMBA 60 〈奥野〉	11:00～11:30 ウォーキング 伊藤 円 〇〇	11:30～12:20 ボディメイク ダンベル体操 60 〈ちふみ〉	11:30 ↑ 10.17.24 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〉			10:45～11:00 スイムストレッチ 〈伊藤 円〉	
	21日	12:20～12:50 コア トレーニング 60 〈ちふみ〉	★★★★★				11:30 ↓ 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〉			11:15～11:45 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 〈藤田 洋美〉	10:00～12:00 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 60 〈ちふみ〉	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 60 〈ちふみ〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ 60 〈青沼〉	13:45～14:45 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〉	12:00～12:30 がんばれ100m 〈伊藤 円〉			11:45～12:15 がんばれスイミング 〈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		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 60 〈ちふみ〉		14:15～14:45 はじめて25m 60 〈ちふみ〉	14:00～14:30 らくらく ウォーキング 〈伊藤 円〉	14:00～14:30 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〉	12:40～13:10 キックの極み 〈伊藤 円〉			休講 11:00～12:00 教えてキック 〈伊藤 円〉	
19:00～19:15 ほぐし		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		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〉	13:10～13:55 ストレッチヨガ 45 〈ちふみ〉			～17:00閉館～	
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〉		20:00～20:30 はじめてプール 60 〈西川 〇〇〉		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〉	14:15～17:30 ご利用出来ません			～19:30閉館～	
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 60 〈西川 〇〇〉		20:45～21:45 ズンバ ステップ 60 〈林部〉		20:30～21:00 はじめて25M 〈西川 〇〇〉	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 〈飯室〉	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 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈藤森〉		20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円 〇〇		20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 〈石井〉				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ 〈西川 〇〇〉	20:30～21:30 ステップアップ 60 〈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	
		21:00～21:30 水中17サバイブ 伊藤 円 〇〇												運動強度
		21:15～22:00 フローヨガ 60 〈赤澤〉												レッスン内容
														★
														★
														★★
														★★★
														★★★★
														★★★★★
														★★★★★
														第1日曜日
														第3日曜日

※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。

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