

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2019年2月～

休館日10(日),15(金),16(土),24(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〉	10:30 幼稚園 団体指導 1,2,4コース 11:30 ↑ 14, 21 日	10:45～11:30 ウォーキング & シェイプ ▼〈西川 〇〇〉	泳ぎに関係した ストレッチを行います。 【プールレッスン参加者限定】
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 ▼〈伊藤 円〉	11:00～11:30 ウォーキング 伊藤 円♡♡	11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼ 60 〈まさこ〉	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〉
1・2コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉	11:00～11:30 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	11:30～12:00 水中運動 伊藤 円♡♡	11:30 ↓ 12:30 幼稚園 団体指導 1,4コース 13:45	11:30～12:00 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉	11:15～12:15 ストレッチ ヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉
18日	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	11:30～12:30 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	12:30～13:30 ゆがみすっきり 体操 ▼ 30 〈山本〉	12:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 60 〈田中〉	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈村松〉	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〉	10:00～12:00 親子 スイミング ▼ 60 〈林部〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 〈青沼〉	13:15～13:45 はじめてプール ▼〈ちふみ〉	13:45～14:45 エンジョイ エアロ ▼ 60 〈山本〉	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〉
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 はじめてウォーキング ▼〈伊藤 円〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 〈青沼〉	14:00～14:30 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	12:40～13:10 キックの極み ▼〈伊藤 円〉	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	14:15～14:45 ステップアップスイム ▼〈伊藤 円〉	13:45～14:15 はじめてウォーキング ▼〈ちふみ〉	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〉	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〉	19:15～20:00 らくらく エアロ ▼ 45 〈斎藤 まさみ〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	14:15～14:45 はじめて25m ▼〈ちふみ〉	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	～17:00閉館～
20:15～21:00 ZUMBA ▼ 45 〈藤森〉	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈駒村〉	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〉	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	～19:30閉館～
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈藤森〉	20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 〈矢島〉	20:00～20:30 はじめてプール ▼〈西川 〇〇〉	15:00～15:30 リラックス ヨガ ▼ 60 〈みさお〉	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。
	21:00～21:30 水中17サバイブ 伊藤 円♡♡♡	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈石井〉	20:30～21:00 はじめての ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 〈矢島〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	プールレッスン強度表
	21:15～22:00 フローヨガ ▼ 60 〈赤澤〉	20:45～21:45 ズンバ ステップ 60 ▼〈林部〉	20:45～21:45 はじめて25M ▼〈西川 〇〇〉	20:00～20:30 はじめてプール ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	運動強度
			21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	20:30～21:00 はじめて25M ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	レッスン内容
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	★
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	★★
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	★★★
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	★★★★
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	★★★★★
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	競技参加レベル
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	第1日曜日
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	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)
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	第3日曜日
				21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ ▼〈西川 〇〇〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	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。