

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2019年3月～

休館日 10(日), 15(金), 16(土), 24(日), 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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
4日	10:35~11:05 健康運動教室 ▼(ちふみ)	10:35~11:05 健康運動教室 ▼(ちふみ)	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)♡♡	3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 ▼60 (ちふみ)	11:00~11:30 はじめてのク・背 ▼(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)	11:15~12:15 ストレッチヨガ ▼(伊藤 円)	11:30~12:20 ボディメイク ダンベル体操 ▼(ちふみ)	11:30 ↑ 7.14 日	11:30~12:15 メニュー マスターズ (3コース使用)	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)	11:30~12:00 水中運動 伊藤 円♡♡	11:30 ↓ メニ 3 コース スター 1 ス	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 1・2コースを 使用	12:20~12:50 ★★★★★	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)
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	13:00~14:00 ZUMBA ▼60 (林部)	13:15~13:45 はじめてプール ▼(ちふみ)★	13:15~13:45 はじめてプール ▼(ちふみ)★	12:30 幼稚園 団体指導 1.4コース 13:45	13:45~14:45 ボディメイク 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)
19:00~19:15 ほぐし 19:15~20:00 やさしいヨガ ▼45 (赤澤)	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)	13:45~14:15 はじめてウォーキング ▼(ちふみ)	14:00~14:30 らくらく ウォーキング ▼(伊藤 円)	14:00~14:30 がんばれク・背・平・ハ ▼(伊藤 円)	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
20:15~21:00 ZUMBA ▼45 (藤森)	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)★★	14:15~14:45 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)	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 (藤森)	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	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)	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
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)	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	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 (駒村)	20:30~21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:00~20:30 はじめてプール ▼(西川)★	20:00~20:30 がんばれ50m ▼(伊藤 円)★★★	~19:30閉館~	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 (藤森)	20:30~21:15 はじめての ク・背・平・ハ ▼(西川)★★★	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)★★★	~19:30閉館~	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)
		21:00~21:30 水中17サイズ 伊藤 円♡♡♡	20:30~21:00 はじめて25M ▼(西川)★★★	21:00~21:30 ステップアップ ク・背・平・ハ ▼(西川)★★★	16:30~18:30 ご利用出来ません	11:45~12:15 なんでもスイミング ▼(伊藤 円)

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】

※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。

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。