

# BLUE EARTH 楡形 レッスンタイムテーブル 2019年9月～

休館日8(日),16(月),22(日),29(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。 15日は代替営業のため10:30～17:00

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		
	2,23日	10:35～11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	10:30～11:00 泳ぎの一步ク・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 1,2,3コース 11:30		10:45～11:30 ウォーキング & シェイプ ▼〈西川 〇〇〉				1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 12:00～13:00 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	11:00～11:30 泳ぎの一步平・ハ ▼〈伊藤 円〉	11:15～12:15 ZUMBA ▼ 60 〈奥野〉	10:45～11:15 ウォーキング 伊藤 円♡♡	11:30～12:20 ボディメイク ダンベル体操 ▼〈ちふみ〉	5.12.19.26 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)				10:45～11:00 スイムストレッチ ▼〈伊藤 円〉		
		12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉			12:00～12:45 マスターズ ▼〈伊藤 円〉		12:30 幼稚園 団体指導 1,3コース 13:45		12:30～13:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 60 〈田中〉				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〉	15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉	13:15～13:45 はじめてプール ▼〈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 ▼〈ちふみ〉	14:00～15:00 エンジョイ エアロ ▼ 60 〈鈴木〉	14:00～14:30 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	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	16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		15:05～15:35 経絡ストレッチ ▼〈鈴木〉		14:00～14:30 がんばれク・背・平・ハ ▼〈伊藤 円〉				11:00～12:00 教えてキック ▼〈伊藤 円〉		
19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 〈赤澤〉	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 (今野)		19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 〈矢島〉		19:10～20:10 リラックス ヨガ 60 ▼〈みさお〉		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		
20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈藤森〉		20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈金丸〉	20:30～21:00 ウォーキング 伊藤 円♡♡	20:00～20:30 ステップアップ クロール ▼〈西川 〇〇〉	20:00～20:30 ステップアップ クロール ▼〈西川 〇〇〉	20:45～21:45 ズンバ ステップ 60 ▼〈林部〉	20:30～21:00 かんたん クロール ▼〈西川 〇〇〉		20:00～20:30 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉						
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 〈藤森〉		21:15～22:00 フローヨガ ▼ 60 〈赤澤〉	21:00～21:30 水中7ツサバ 伊藤 円♡♡♡	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈石井〉	20:30～21:00 ステップアップ バターフライ ▼〈西川 〇〇〉		21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・ハ ▼〈西川 〇〇〉		20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 〈飯室〉						

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】

時間  
変更

インTRA  
変更

### 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。 ※スタジオへのご入場はレッスン開始15分前～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。