

# BLUE EARTH 楡形 レッスンタイムテーブル 2020年3月～

休館日8(日),16(月),22(日),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	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〉	10:10～10:40 ひめトレ ▼〈伊藤 円〉			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	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〉	10:50～11:20 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	11:00～11:45 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 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〉	
	1・2コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉		11:30～12:30 ZUMBA ▼ 60 〈奥野〉	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		11:30～12:15 メニュー マスターズ (3コース使用)				13:00～14:00 ストレッチ ヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	11:15～11:45 なんでもスイミング ▼〈伊藤 円〉
	12:00～13:00 マスターズ ▼〈伊藤 円〉							12:30～13:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 60 〈田中〉					11:30～12:00 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉	11:45～12:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼〈藤田 洋美〉	★★★★★ 9,23日	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	★★★★★	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〉	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼〈十屋〉	13:45～14:15 はじめてウォーキング ▼〈ちふみ〉	13:45～14:15 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉				12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼〈十屋〉	12:00～12:30 がんばれ100m ▼〈伊藤 円〉	15日
	15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用		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〉			14:15～14:45 はじめて25m ▼〈ちふみ〉★	14:45～15:15 ひめトレ ▼ 30 ▼〈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〉	
			16:30～18:30 ご利用出来ません									13:00～14:00 ストレッチヨガ ▼ 45 ▼〈ちふみ〉		14:15～17:30 ご利用出来ません
19:00～19:15 ほぐし														～17:00閉館～
19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 ▼〈赤澤〉	イントラ 変更	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)			14:45～15:15 はじめてプール ▼ 30 ▼〈伊藤 円〉		13:45～14:45 ボディメイク ダンベル体操 ▼ 60 ▼〈ちふみ〉			14:00～14:30 がんばれク・背・平・ハ ▼〈伊藤 円〉		
	フリー コース													～19:30閉館～
20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 ▼〈高井〉		20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼〈金丸〉		20:00～20:30 ステップアップ 背泳ぎ ▼〈西川 〇〇〉★			16:30～18:30 ご利用出来ません	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〉		
				20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 ▼〈高井〉			16:30～18:30 ご利用出来ません	20:45～21:45 ズンバ ステップ 60 ▼〈林部〉				20:00～20:30 がんばれ50m ▼伊藤 円★★★		
21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼〈高井〉		21:15～22:00 フローヨガ ▼ 60 ▼〈赤澤〉		20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ▼〈西川 〇〇〉★★			16:30～18:30 ご利用出来ません					20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼ 45 ▼〈飯室〉		
													20:30～21:30 ステップアップ ク・背・平・ハ ▼〈西川 〇〇〉★★★★	
													21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・ハ ▼〈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】

※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。 ※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。