

# BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2020年11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。

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	
	2,9,23,30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〉		10:50～11:20 ポティコンディショニング ▼櫻田 美空	9:30 幼稚園 団体指導 1コース 10:30		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〉	5,12,19,26 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)	整理券配布 レッスン		泳ぎに関連した ストレッチを行います。 【プールレッスン参加者限定】	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		11:30 幼稚園 団体指導 1コース 12:45	12:45～13:30 かんたん エアロ ▼45 ▼〈塩澤 春花〉		12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼〈十屋〉	11:30～12:00 がんばれ50m ▼伊藤 円	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	
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼〈藤田 洋美〉	9,30日	13:00～14:00 ZUMBA ▼60 ▼〈林部〉	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼伊藤 円	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼60 ▼〈青沼〉	13:15～13:45 はじめてプール ▼〈ちふみ〉	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼〈塩澤 春花〉	13:45～14:15 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〉	14:00～14:30 がんばれク・背・平・ハ ▼伊藤 円	13:00～14:00 ストレッチ ▼45 ▼〈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	
	2歳児 スイミング 1コースを 使用	14:15～14:45 ステップアップ ▼伊藤 円	14:15～14:45 ステップアップ ▼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	14:45～15:15 ひめトレ ▼30 ▼伊藤 円		14:30～15:00 がんばれメドレー ▼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		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	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	14:15～17:30 ご利用出来ません		～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 ▼〈青藤 まさみ〉	19:30～20:15 エンジョイ エアロ ▼45 (今野)	19:30～20:15 エンジョイ エアロ ▼45 (今野)	20:00～20:30 ステップアップ ▼伊藤 円	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〉		20:00～20:30 がんばれ50m ▼伊藤 円			※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。	
20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼〈塩澤 春花〉	フリー コース	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 ▼〈金丸〉	20:30～21:00 ウォーキング ▼伊藤 円	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼45 ▼〈高井〉	20:00～20:30 ステップアップ ▼伊藤 円	20:45～21:45 ズンバ ステップ ▼60 ▼〈林部〉	20:30～21:00 かんたん パタフライ ▼伊藤 円	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ▼45 ▼〈飯室〉	20:30～21:30 めざせ1000m ▼伊藤 円				～19:30閉館～	
		21:00～21:30 水中エクササイズ ▼伊藤 円					21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・ハ ▼伊藤 円		20:30～21:30 めざせ1000m ▼伊藤 円					※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。

### 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

▼ 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や、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。