

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2021年1月～

休館日 1(金)、2(土)、3(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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
11,18,25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 TPH 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♡♡
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〉	11:15～12:15 ストレッチヨガ 60 〈ちふみ〉	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♡♡	11:15～12:15 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)
1・2コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング 〈ちふみ〉	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〉 ★★★★★	7,14,21,28 日 ボディメイク ダンベル体操 11:30 幼稚園 団体指導 1コース 12:45	12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈十屋〉
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 〈藤田 洋美〉	12:00～13:00 マスターズ 〈伊藤 円〉	13:00～14:00 ZUMBA 60 〈林部〉	13:45～14:15 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〉	12:45～13:30 かんたん エアロ 45 〈塩澤 春花〉
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〉	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〉	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〉
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ 45 〈赤澤〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません	14:15～14:45 はじめて25m 〈ちふみ〉	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〉	14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ 〈伊藤 円〉
20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈塩澤 春花〉	19:15～20:00 らくらく エアロ 45 〈斉藤 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25m 〈ちふみ〉	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〉
フリーコース	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 〈金丸〉	20:00～20:30 ステップアップ バタフライ 45 〈矢島〉	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〉	16:30～18:30 ご利用出来ません
整理券配布 レッスン	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 バタフライ 45 〈西川〉	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〉	20:30～21:30 ステップアップ めざせ1000m 〈伊藤 円〉
	21:00～21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡	21:00～21:30 水中エクササイズ 伊藤 円♡♡♡	20:30～21:00 ステップアップ バタフライ 45 〈西川〉	20:30～21:00 かんたん バタフライ 〈西川〉	20:30～21:30 LES MILLS BODYPUMP 45 〈飯室〉	20:30～21:30 ステップアップ 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。

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。