

# BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2021年5月～

休館日 1(土)、2(日)、15(土)、23(日)、30(日)、31(月)

○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
10.17.24日	10:17.24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 & シェイブ ＜櫻田＞♡♡				10:45～11:45 なんでも スイミング ＜ちふみ＞
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 ＜ちふみ＞	11:00～11:30 泳ぎの一步平・バ ＜伊藤 円＞	10:50～11:20 健康運動教室 ＜ちふみ＞ 11:30～12:30 ZUMBA 60 ＜奥野＞	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＞	↑ 6.13.20.27 日 ↓ 11:30 幼稚園 団体指導 1コース 12:45		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)			13:00～14:00 ストレッチ ヨガ 60 ＜ちふみ＞
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ＜藤田 洋美＞	17日 15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング ＜ちふみ＞	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＞	13:15～13:45 はじめてプール ＜ちふみ＞ 13:40～14:40 かんたん ヨガ 60 ＜青沼＞	12:00～12:45 マスターズ ＜伊藤 円＞ ★★★★★	13:15～14:15 かんたんエアロ 60 ＜藤田 洋美＞	団体指導開催時の プールご利用可能コースは 2,3,4コースとなります		12:45～13:30 機能改善体操 ＜伊藤 円＞	12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 ＜土屋＞			12:00～12:30 がんばれ100m ＜伊藤 円＞ 12:40～13:10 キックの極み ＜伊藤 円＞★
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ 45 ＜赤澤＞	時間変更 フリー コース 整理券配布 レッスン	13:00～14:00 ZUMBA 60 ＜林部＞		14:15～14:45 はじめて25m ＜ちふみ＞★		14:45～15:15 ひめトレ 30 ＜伊藤 円＞			13:45～14:45 ポディメイク ダンベル体操 60 ＜ちふみ＞	14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ＜伊藤 円＞ 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
		16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		19:45～20:30 BE-Body (ピーボディ) 45 ＜矢島＞			19:10～20:10 リラックス ヨガ 60 ＜みさお＞				
		19:15～20:15 らくらく エアロ 45 ＜高藤 まさみ＞		20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ＜西川＞★		20:30～21:00 かんたん バタフライ ＜西川＞★★★				20:00～20:30 がんばれ50m ＜伊藤 円＞★			
		20:30～21:30 ウォーキング & ウォーク ジョグ ＜伊藤 円＞ ♡♡		20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ＜西川＞★★★		21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・バ ＜西川＞★★★				20:30～21:30 ステップアップ めざせ1000m ＜伊藤 円＞ ★★★★★			

イントラ  
変更

整理券配  
布レッスン

※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障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。