

# BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2021年7月～

休館日 11(日)、15(木)、16(金)、25(日)、31(土)

○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  |
|   | 5.12.19.26日   | 10:35～11:05<br>健康運動教室<br>〈ちふみ〉                            | 10:30～11:00<br>泳ぎの一步ク・背<br>〈伊藤 円〉         | 10:10～10:40<br>ひめトレ<br>〈伊藤 円〉            |  | 10:50～11:20<br>TPH<br>櫻田 美空                              | 9:30<br>幼稚園<br>団体指導<br>1コース<br>10:30                |  | 10:45～11:30<br>ウォーキング<br>& シェイブ<br>〈櫻田〉♡♡    |  |  |  | 10:45～11:45<br>なんでも<br>スイミング<br>〈ちふみ〉        |
| 11:00～12:00<br>やさしい<br>ヨガ<br>60<br>〈まさこ〉                  | 10:00～12:00<br>親子<br>スイミング<br>1・2コースを<br>使用<br>12:00～13:00<br>マスターズ<br>〈伊藤 円〉 | 11:15～12:15<br>ストレッチヨガ<br>60<br>〈ちふみ〉                     | 11:00～11:30<br>泳ぎの一步平・バ<br>〈伊藤 円〉         | 10:50～11:20<br>健康運動教室<br>〈ちふみ〉           | 11:00～11:45<br>ウォーキング<br>伊藤 円♡♡              | 11:30～12:20<br>ポディメイク<br>ダンベル体操<br>1.8.29<br>日           | 11:30<br>↑<br>11:30<br>幼稚園<br>団体指導<br>1コース<br>12:45 | 11:15～12:15<br>なごみ<br>ヨガ<br>60<br>〈まさこ〉        | 11:30～12:15<br>メニュー<br>マスターズ<br>(3コース使用)     | レッスン<br>時間変更                                 | 12:00～13:00<br>ストレッチヨガ<br>45<br>〈ちふみ〉        | 13:00～14:00<br>ストレッチ<br>ヨガ<br>60<br>〈ちふみ〉    | 13:00～14:00<br>ストレッチ<br>ヨガ<br>60<br>〈ちふみ〉    |
| 14:15～15:15<br>レギュラー<br>エアロ<br>60<br>〈藤田 洋美〉              | 12.26日<br>15:30～16:30<br>2歳児<br>スイミング<br>1コースを<br>使用                          | 12:20～12:50<br>コア<br>トレーニング<br>〈ちふみ〉                      |   | 11:30～12:30<br>ZUMBA<br>60<br>〈奥野〉       | 12:00～12:45<br>マスターズ<br>〈伊藤 円〉<br>★★★★★      | 13:15～14:15<br>団体指導開催時の<br>プールご利用可能コースは<br>2,3,4コースとなります | 13:15～14:15<br>かんたんエアロ<br>60<br>〈藤田 洋美〉             | 12:45～13:30<br>機能改善体操<br>〈伊藤 円〉                | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>60<br>〈林部〉           | 13:15～14:00<br>整理券配<br>布レッスン                 | 12:00～13:00<br>がんばれ50m<br>〈伊藤 円〉             | 12:00～12:30<br>がんばれ100m<br>〈伊藤 円〉            | 12:40～13:10<br>キックの極み<br>〈伊藤 円〉★             |
| 19:00～19:15<br>ほぐし<br>19:15～20:00<br>やさしいヨガ<br>45<br>〈赤澤〉 | フリー<br>コース  | 13:45～14:15<br>がんばれスイミング<br>〈伊藤 円〉                        | 13:40～14:40<br>かんたん<br>ヨガ<br>60<br>〈青沼〉   | 13:45～14:15<br>はじめてウォーキング<br>〈ちふみ〉       | 14:15～14:45<br>はじめて25m<br>〈ちふみ〉★             | 14:45～15:15<br>ひめトレ<br>30<br>〈伊藤 円〉                      | 13:45～14:15<br>らくらく<br>ウォーキング<br>〈伊藤 円〉             | 13:45～14:45<br>ポディメイク<br>ダンベル体操<br>60<br>〈ちふみ〉 | 14:00～14:30<br>がんばれク・背・平・バ<br>〈伊藤 円〉         | 14:15～17:30<br>ご利用出来ません                      | 14:15～17:30<br>ご利用出来ません                      | 14:15～17:30<br>ご利用出来ません                      | 14:15～17:30<br>ご利用出来ません                      |
|   |   | 14:15～14:45<br>ステップアップスイム<br>〈伊藤 円〉                       | 14:15～14:45<br>ステップアップスイム<br>〈伊藤 円〉       | 14:15～14:45<br>はじめて25m<br>〈ちふみ〉★         | 14:45～15:15<br>ひめトレ<br>30<br>〈伊藤 円〉          | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                                  | 14:45～15:15<br>はじめてウォーキング<br>〈伊藤 円〉                 | 14:30～15:00<br>がんばれメドレー<br>〈伊藤 円〉              | 14:30～15:00<br>がんばれメドレー<br>〈伊藤 円〉            | 14:30～15:00<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      |
|   |   | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                                   | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                   | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                  | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                                  | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                             | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                        | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      | 16:30～18:30<br>ご利用出来ません                      |
|   |   | 19:15～20:15<br>らくらく<br>エアロ<br>60<br>〈高藤 まさみ〉              | 19:30～20:15<br>エンジョイ<br>エアロ<br>45<br>(今野) | 20:00～20:30<br>ステップアップ<br>バタフライ<br>〈西川〉★ | 20:30～21:00<br>ステップアップ<br>バタフライ<br>〈西川〉★★    | 20:45～21:30<br>ズンバ<br>ステップ<br>45<br>〈林部〉                 | 19:45～20:30<br>BE-Body<br>(ビーボディ)<br>45<br>〈矢島〉     | 19:10～20:10<br>リラックス<br>ヨガ<br>60<br>〈みさお〉      | 20:00～20:30<br>がんばれ50m<br>〈伊藤 円〉★★★          | 20:00～20:30<br>がんばれ50m<br>〈伊藤 円〉★★★          | 20:30～21:30<br>めざせ1000m<br>〈伊藤 円〉<br>★★★★    | 20:30～21:30<br>めざせ1000m<br>〈伊藤 円〉<br>★★★★    | 20:30～21:00<br>かんたん<br>バタフライ<br>〈西川〉★★★      |
|   |   | 20:30～21:30<br>ウォーキング<br>&<br>ウォーク<br>ジョグ<br>〈伊藤 円〉<br>♡♡ | 20:30～21:00<br>ステップアップ<br>バタフライ<br>〈西川〉★★ | 20:45～21:30<br>ズンバ<br>ステップ<br>45<br>〈林部〉 | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★             | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★        | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★   | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ | 21:00～21:30<br>ステップアップ<br>ク・背・平・バ<br>〈西川〉★★★ |

※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<br>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<br>※種目は別紙の案内でご確認ください |

※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。