

BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2021年9月～ 休館日12(日)、15(水)、16(木)、26(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																
	6.13.20.27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〉																									
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 ▼ 60 〈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〉	11:00～11:45 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〉	10:50～11:20 TPH ちふみ	11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼ 60 〈まさこ〉	10:45～11:30 ウォーキング & シェイブ ▼〈伊藤 円〉		10:30～11:30 ご利用できません		10:45～11:45 なんでも スイミング ▼〈ちふみ〉																
	14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼〈藤田 洋美〉	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉	13:15～13:45 はじめてプール ▼〈ちふみ〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 ▼〈青沼〉	13:45～14:15 はじめてウォーキング ▼〈ちふみ〉	13:15～14:15 かんたんエアロ 60 ▼〈藤田 洋美〉	12:45～13:30 機能改善体操 ▼〈伊藤 円〉	13:45～14:45 ボディメイク ダンベル体操 ▼ 60 ▼〈ちふみ〉	12:00～13:00 ストレッチヨガ ▼ 45 ▼〈ちふみ〉	11:40～12:10 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉	12:10～12:40 がんばれ100m ▼〈伊藤 円〉	12:40～13:10 キックの極み ▼〈伊藤 円〉																
	15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用	14:15～14:45 ステップアップスイム ▼〈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〉		14:15～14:45 はじめて25m ▼〈ちふみ〉	13:45～14:15 らくらく ウォーキング ▼〈伊藤 円〉	14:45～15:15 ひめトレ ▼ 30 ▼〈伊藤 円〉	14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ▼〈伊藤 円〉	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼〈土屋〉	14:15～17:30 ご利用出来ません	整理券配 布レッスン	～17:00閉館～																
19:00～19:15 ほぐし		19:15～20:15 らくらく エアロ ▼ 60 ▼〈青藤 まさみ〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません		19:30～20:15 エンジョイ エアロ 45 (今野)	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 ▼〈矢島〉	19:10～20:10 リラックス ▼ 60 ▼〈みさお〉	14:30～15:00 がんばれメドレー ▼〈伊藤 円〉	～19:30閉館～	※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。																		
19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 ▼〈赤澤〉		20:30～21:30 ウォーキング & ウォーク ジョグ ▼〈伊藤 円〉	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません	20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼〈西川 〉	20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼〈西川 〉	20:45～21:30 ズンバ ステップ 45 ▼〈林部〉		20:00～20:30 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉		プールレッスン強度表																		
	フリー コース	整理券配布 レッスン	16:30～18:30 ご利用出来ません	16:30～18:30 ご利用出来ません	20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ▼〈西川 〉	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 めざせ1000m ▼〈伊藤 円〉		<table border="1"> <thead> <tr> <th>運動強度</th> <th>レッスン内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>★</td> <td>はじめての方・潜る・浮くことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★</td> <td>25mを泳ぐことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★</td> <td>50mを泳ぐことを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★★</td> <td>100m以上を泳げることを目標</td> </tr> <tr> <td>★★★★★</td> <td>競技参加レベル</td> </tr> <tr> <td>第1日曜日</td> <td>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)</td> </tr> <tr> <td>第3日曜日</td> <td>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ください</td> </tr> </tbody> </table>			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ください
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。