

BLUE EARTH 橿形 レッスンタイムテーブル 2021年10月～

休館日 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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	4.11.18.25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>			9:30 幼稚園 団体指導 1.2,3コース 10:30		10:45～11:30 ウォーキング & シェイブ ▼<伊藤>♡♡		プール 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>	
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 ▼<伊藤 円>	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 ポディメイク ダンベル体操 ▼<ちふみ>	↑ 7.14.21.28 日 ↓	11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼ 60 ▼<まさこ>	11:45～12:30 メニュー マスターズ (3コース使用)		11:40～12:10 がんばれ50m ▼<伊藤 円>	13:00～14:00 ストレッチ ヨガ ▼ 60 ▼<ちふみ>		
	1・2コースを 使用	12:20～12:50 コア トレーニング ▼<ちふみ>		12:00～12:45 マスターズ ▼<伊藤 円> ★★★★★	12:00～12:45 マスターズ ▼<伊藤 円> ★★★★★		11:30 幼稚園 団体指導 1・3コース 12:45		12:45～13:30 機能改善体操 ▼<伊藤 円>		12:00～13:00 ストレッチヨガ ▼ 45 ▼<ちふみ>	12:10～12:40 がんばれ100m ▼<伊藤 円>		
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼<藤田 洋美>	11.25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>	13:15～13:45 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>	13:45～14:15 らくらく ウォーキング ▼<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>	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼<土屋>	12:40～13:10 キックの極み ▼<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>★		14:45～15:15 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>		整理券配 布レッスン	～17:00閉館～	
	フリー コース	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		14:45～15:15 ひめトレ ▼ 30 ▼<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		～19:30閉館～		
19:00～19:15 ほぐし		19:15～20:15 らくらく エアロ ▼ 60 ▼<高藤 まさみ>		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 バタフライ ▼<西川>★		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>★★★				
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>		20:30～21:00 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>				20:30～21:30 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。

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。