

# BLUE EARTH 櫛形 レッスンタイムテーブル 2021年11月～

休館日14(日)、15(月)、16(火)、28(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	
	1.8.22.29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 コア&バランスTPH ▼ ちふみ	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>	↑ 4.11.18.25 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)			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 ZUMBA ▼ 60 ▼<奥野>	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>	11:40～12:10 がんばれ50m ▼<伊藤 円>		
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 ▼<藤田 洋美>	29日	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 ▼<林部>		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>	13:15～14:15 かんたんエアロ ▼ 60 ▼<藤田 洋美>	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 ポディメイク ダンベル体操 ▼ 60 ▼<ちふみ>		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>★		
	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>	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼<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>		14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ▼<伊藤 円>		13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼ 45 ▼<土屋>		整理券配 布レッスン	～17:00閉館～
19:00～19:15 ほぐし		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 はじめて25m ▼<ちふみ>★		14:30～15:00 がんばれメドレー ▼<伊藤 円>		～19:30閉館～			
19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 ▼<赤澤>		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>	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 ヨガ ▼ 60 ▼<みさお>		20:00～20:30 がんばれ50m ▼<伊藤 円>★★★				
	フリー コース	20:30～21:30 ウォーキング & ウォーク ジョグ ▼<伊藤 円>	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>★	20:30～21:00 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>	20:30～21:00 かんたん 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> ★★★★★					

※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。

# BLUE EARTH 橿形 レッスンタイムテーブル 2021年12月～

休館日 12(日)、15(水)、16(木)、26(日)、29(水)、30(木)、31(金)

○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
6.13.20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 コア&バランスTPH ▼ちふみ	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 & シェイプ ▼(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 ▼ 60 (ちふみ)	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼(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)	11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼ 60 (まさこ)	10:30～11:30 ご利用できません
	1・2コースを 使用	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)	11:30 幼稚園 団体指導 1・3コース 12:45	11:45～12:30 メニュー マスターズ (3コース使用)
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 (藤田 洋美)	13日	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 (林部)	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 (青沼)	13:15～13:45 はじめてプール ▼(ちふみ)	13:15～14:15 かんたんエアロ ▼ 60 (藤田 洋美)	12:00～13:00 ストレッチヨガ ▼ 45 (ちふみ)
	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)	13:45～14:15 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)	11:40～12:10 がんばれ50m ▼(伊藤 円)
19:00～19:15 ほぐし		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)	12:10～12:40 がんばれ100m ▼(伊藤 円)
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		12:40～13:10 キックの極み ▼(伊藤 円)
	フリー コース	19:15～20:15 らくらく エアロ ▼ 60 (斎藤 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 パタフライ ▼(西川)	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 (矢島)	13:15～14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ▼ 45 (土屋)
		20:30～21:30 ウォーキング & ウォーク ジョグ ▼(伊藤 円)	20:30～21:00 エンジョイ エアロ ▼ 45 (今野)	20:30～21:00 ステップアップ パタフライ ▼(西川)	20:45～21:30 ズンバ ステップ ▼ 45 (林部)	14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ▼(伊藤 円)
				20:00～20:30 ステップアップ パタフライ ▼(西川)	20:30～21:00 かんたん パタフライ ▼(西川)	14:30～15:00 がんばれメドレー ▼(伊藤 円)
				20:30～21:00 ステップアップ パタフライ ▼(西川)	21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・バ ▼(西川)	14:15～17:30 ご利用出来ません

整理券配布  
布レッスン

～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。

## 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。