

BLUE EARTH 橿形 レッスンタイムテーブル 2022年1月～

休館日 1(土)、2(日)、3(月)、15(土)、16(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	10:35～11:05 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STPH ▼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)		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 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)	11:00～11:45 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)	13.20.27 日 11:30 幼稚園 団体指導 1・3コース 12:45		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)	
		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)			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)	17日 15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用	13:00～14:00 ZUMBA ▼60 ▼(林部)	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼(伊藤 円)	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼60 ▼(青沼)	13:15～13:45 はじめてプール ▼(ちふみ)	13:45～14:15 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 ボディメイク 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)	12:10～12:40 がんばれ100m ▼(伊藤 円)		
		19:00～19:15 ほぐし	16:30～18:30 ご利用出来ません	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)		14:30～15:00 がんばれメドレー ▼(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)		整理券配 布レッスン
19:00～19:15 ほぐし		19:15～20:15 らくらく エアロ ▼60 ▼(斎藤 まさみ)		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)	20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼(西川)	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)		14:15～17:30 ご利用出来ません		
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)	20:00～20:30 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)	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)			
	フリー コース			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 ク・背・平・バ ▼(西川)		20:30～21:30 ステップアップ ▼(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。

BLUE EARTH 楡形 レッスンタイムテーブル 2022年2月～ 休館日13(日)、15(火)、16(水)、27(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
	7.14.21.28日	10:35～11:05 健康運動教室 ▼<ちふみ>	10:30～11:00 泳ぎの一歩ク・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		10:45～11:45 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	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼60 <ちふみ>	11:00～11:30 泳ぎの一歩平・パ ▼<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	▼<ちふみ>	↑ 10.17.24 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>		11:30～12:30 ZUMBA ▼60 <奥野>	12:00～12:45 マスターズ <伊藤円> ★★★★★	▼<ちふみ>	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>	14.28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>	13:45～14:15 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・パ <伊藤円>	12:10～12:40 がんばれ100m <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 はじめて25m <ちふみ>★		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>	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ▼45 <土屋>	12:40～13:10 キックの極み <伊藤円>★		整理券配 布レッスン ~17:00閉館~
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ ▼45 <赤澤>	フリー コース	19:15～20:15 らくらく エアロ ▼60 <青藤 まさみ>		19:30～20:15 エンジョイ エアロ 45 (今野)	16:30～18:30 ご利用出来ません			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>	16:30～18:30 ご利用出来ません			
		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>★	16:30～18:30 ご利用出来ません		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 めざせ1000m <伊藤円> ★★★★★	20:00～20:30 がんばれ50m <伊藤円>★			
				20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ▼<西川>★★★	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼45 <矢島>		21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・パ <西川>★★★			20:30～21:30 ステップアップ ▼<林部> 45			

※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。