

# BLUE EARTH櫛形 レッスンタイムテーブル 2022年5月～ 休館日8(日)、16(月)、22(日)、29(日)、31(火)

○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
	2.9.23.30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>		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 ▼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>	11.18.25 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>		
	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	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>	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>	13:15～13:45 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>	13:45～14:45 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>		
		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>	14:15～14:45 はじめて25m ▼<ちふみ>	14:30～15:00 ウォーキング ▼<伊藤 円>	14:30～15:00 がんばれメドレー ▼<伊藤 円>		12:40～13:10 キックの極み ▼<伊藤 円>		
19:00～19:15 ほぐし	フリー コース	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			16:30～18:30 ご利用出来ません	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	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>		19:30～20:15 らくらく エアロ ▼60 <斉藤 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 星>	19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼45 <矢島>	20:30～21:00 かんたん ク・背・平・バ ▼<西川 星>	20:00～20:30 がんばれ50m ▼<伊藤 円>		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>		20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ▼<西川 星>	20:45～21:30 ズンバ ステップ ▼45 <林部>	20:30～21:30 ステップアップ ク・背・平・バ ▼<西川 星>	21:00～21:30 ステップアップ ク・背・平・バ ▼<西川 星>	20:30～21:30 めざせ1000m ▼<伊藤 円> ★★★★★					

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。