

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 5月



⇒初めての方でも安心オススメ



⇒体力のない方にオススメ

10:30 開館

時間	月			火			水			木			金		
	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー
10:30															
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 宮沢				10:30~11:30 親子 スイミング		11:00~11:45 SH'BAM MAMI★								
12:00	12:00~12:45 BODYCOMBAT ピギナー			11:30~11:45 矢島 11:45~12:30 BODYBALANCE		12:00~12:15 ほぐし		12:00~12:15 MAMI★							
13:00	13:00~14:00 なごみヨガ 60	13:00~13:45 のんびり ウォーク		12:30~13:00 ウォーク&ジョグ		12:15~13:00 はじめてプール		12:15~13:00 ヨガ		12:15~13:15 なんでも スイミング					
14:00	14:00~14:45 がんばれ スイミング	溝口★		12:45~13:30 CORE 堀内★		13:00~13:30 脂肪バイバイ		13:15~14:15 BE-Body (ビーボディー)		13:15~14:00 溝口					
15:00	14:30~15:15 リセットボール コンディショニング	溝口★		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		13:30~14:00 脂肪バイバイ		13:30~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ					
16:00					開始準備		13:45~14:45 マスター エアロ 60 矢島★		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
17:00					15:00~18:15		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
18:00					16:15~17:15 パレエ教室		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
19:00					幼児		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
20:00					17:15~18:30 パレエ教室		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
21:00					小学生		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				
22:00							13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ				

平日 23:00 閉館

ジム・プール最終利用 22:30

レッスンの途中入室・退室は事故や怪我の危険性があるのでお断りさせていております。

スタジオエクササイズ

プールエクササイズ

あなたはどれ？ 痩せたい 鍛えたい 癒し 初心者可 体力アップ 健康増進

	スタジオ	プール	カルチャー
10:30			
11:00			
11:30	11:15~12:00 CORE 堀内★	11:15~12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木★	
12:00	12:15~13:00 SH'BAM 堀内★	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バク 鈴木★	
13:00			
14:00		開始準備	
15:00			14:00~15:00 バレエ教室 幼児
16:00		14:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	15:00~16:15 バレエ教室 小学生
17:00			16:30~17:45 バレエ教室 中学生〜一般
18:00	18:00~18:45 エンジョイ エアロ 藤原		
19:00			
20:00			

スタジオ	プール
11:00~12:00 インナー パワーヨガ R 安達	フリースイミング
14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★	

17:00 閉館
最終利用 16:30

プログラム名	時間	内容
LES MILLS BODYPUMP	45	バーベルを使ったワークアウト 身体を引き締めたりにオススメ
LES MILLS CORE	30/45	自宅 チューブ・プレートを使い 音楽に合わせた体幹トレーニング
LES MILLS BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビクトレニング キック、パンチで脂肪燃焼効果
LES MILLS SH'BAM	45	ダンスエクササイズ シンプルなお動きで初心者でも楽しめます
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	背骨の動きで一連のストレッチを行い 大塚等の音楽も取り入れたコアワークアウト
◆初めての方向け		
はじめエアロ	45	体力に自信のない方でも安心。 基本動作を無理なく覚えられます
身体ほぐし (ストレッチボール)	45	どんな方にもおすすめです。 身体の歪みを整え、美しい姿勢に
◆はじめの方〜中上級者まで		
インナー パワーヨガ	45/60	運動神経がなくとも、身体が硬くてもOK 年齢問わずヨガが始められるクラスです
なごみヨガ	45/60	呼吸法を学び、自律神経を整え、柔軟性を向上 どんな方でも気軽に参加できるクラスです
BE-BODY (ビーズ)	45/60	バレエのバーを扱い、簡単な筋力トレーニングと ストレッチで綺麗なボディラインを
マッピラティス	60	リハビリ用に開発されたプログラム どんな方でも自分のペースで行え、効果が感じます
リセット コンディショニング	45	リハビリの復元を促す運動と足のマッサージで 全身のブロックをほぐすクラスです
フラットバーン エクストリーム 心身鍛錬 (じんじんかんかん)	30/45	脂肪燃焼効果も最大。自分のペースで 力を出し切る自衛トレーニング
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・ヒップホップ等)の 要素をミックスしたラテン系ダンスエクササイズ
◆少し体力のついてきた方向け		
エンジョイエアロ	45	初心者にももちろん、慣れてきた方まで 無理せず行えるクラスです。
マスターエアロ	60	上級者向けのクラスです。 難易度も高めながらにはオススメ
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・ヒップホップ等)の 要素をミックスしたラテン系ダンスエクササイズ

プログラム名	時間	内容
のんびりウォーク	30	ゆっくりとした動きで水中を歩きます お着金しながらのんびり歩いて健康増進
ウォーキング	30	浮力により、腰や膝に負担をかけずに水中を歩きます 健康増進・体力向上を目指します
ジョギング	30	ウォーキングよりも水の抵抗が大きくなり 少し強度が上がります、体力がつかえます
柔々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い 強い身体コンディショニングを整えていきます
◆有酸素運動 + 筋力系レッスン		
脂肪バイバイ	30/45	水の抵抗を利用する筋力トレーニングと 有酸素運動を行います。脂肪燃焼におすす
◆スイム系レッスン		
はじめプール	30	水中への入り方・浮き身・けり等 プールの基礎を練習します
初初・初背・初平・初バク	30	各種目的のキックの基礎や 泳ぎ方の基礎を練習します
めざせ25M! /めざせ50M!	30/60	お好きな泳ぎで目標の距離を泳げるように 練習します
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バクフライ	30	各泳ぎを細かくチェックしながら より綺麗な泳ぎに泳げるようになるクラスです
ゆっくりスイミング	30	自分のリズムで気持ちよく ゆったり泳ぎましょう
がんばれスイミング	30	いつものより多く泳ぎたい方におすす 体力アップ間違いなし
なんでもスイミング	60	名前の通りなんでも教えるクラスです。 泳ぎ方・ターン・飛び込み なんでもです



5月営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

チケット制レッスン

水：11:00～ SH'BAM
土：11:15～ CORE (定員20名)

配布時間：午前の部 10:30～ 定員 26名
：午後の部 18:30～

※状況に応じて、チケット制追加になるレッスンがございます。

コロナ感染拡大防止対策

- ・スタジオレッスン定員制
- ・MAX26名
- ・レッスン中、定期換気
- ・レッスン前後、消毒・換気