

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 7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

10:30	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
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 宮沢			11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 宮沢★	10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		11:00~11:45 SH'BAM MAMI★	10:30~11:30 親子 スイミング 矢島	11:00~11:45 かんたん ステップ 藤原★	ステップ台 19台		11:00~11:45 はじめて エアロ 佐久間★	11:00~12:00 親子 スイミング 矢島		
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT ピギナー 宮沢★			11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢★	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 矢島★		12:00~12:15 ほぐし 12:15~13:00 はじめてプール ヨガ 赤澤★	12:15~12:45 はじめてプール 市川★	12:00~12:45 ZUMBA 林部★	12:15~13:15 なんでも スイミング 市川★	ステップ台 19台	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 藤森★	12:15~13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 市川★		
13:00	13:00~14:00 なごみヨガ 60 まさこ★	13:00~13:45 のんびり ウォーク 溝口★		12:45~13:30 CORE 堀内★	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島★		13:15~14:15 BE-Body (ビ・ボディ) 矢島★	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15~14:00 溝口	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島★		13:00~13:45 心身鍛錬 矢島★	13:30~14:15 楽楽運動& コンディショニング 溝口★		
14:00	14:30~15:30 リセットボール コンディショニング 田中★	14:00~14:45 がんばれ スイミング 溝口★		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原			TPH プロジェクト 導入レッスン	幼稚園 1~2コース 使用	14:15~15:15 マット ピラティス 田中★	開始準備					
15:00		時間 変更			開始準備			開始準備		開始準備					
16:00					15:00~18:15					15:00~18:15					
17:00					スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:15~17:15 バレエ教室 幼児		16:00~18:15	16:15~17:00 体育教室 年中~1年生		16:15~17:30 空手スクール 幼児クラス		16:00~18:15	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:15~17:15 ダンススクール 入門クラス 4歳以上
18:00						17:15~18:30 バレエ教室 小学生		スイミングスクール 使用のため ご利用できません	17:15~18:15 体育教室 小学生		17:30~18:30 空手スクール 小学生以上				17:30~18:30 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上
19:00		レッスン 追加													
19:00	19:15~20:00 レギュラー エアロ 佐久間★			19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢★				19:00~20:00 インナー パワーヨガ 安達	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 堀内★	19:15~19:45 CORE 堀内★		19:15~20:00 BE-Body (ビ・ボディ) 矢島★			
20:00	20:15~21:00 SH'BAM 堀内★			20:15~21:00 FAT BURN 林部				20:15~20:45 CORE 堀内★	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口★	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤★		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 戸栗★			
21:00								21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 堀内★	21:00~21:45 ゆっくり スイミング 溝口★						
22:00															

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頂いております。

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			
11:15~12:00	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・初バタ 鈴木★	
13:00			
14:00		開始準備	
14:00~15:00			14:00~15:00 バレエ教室 幼児
15:00			
15:00~16:15			15:00~16:15 バレエ教室 小学生
16:00		スイミングスクール 使用のため ご利用できません	
16:30~17:45			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	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	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 身体を引き締めたい方にオススメ
LES MILLS CORE	30/45	自重・チューブ・フットを使い 音楽に合わせて体幹トレーニング
LES MILLS BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビクトレーニング キック、パンチで脂肪燃焼効果
LES MILLS SH'BAM	45	ダンス系エクササイズ シンプルなお手軽で初心者でも楽しめます
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	飛鳥のヨガの動きを一連のストレッチを行い 大塚先生の音楽も取り入れたエクササイズ

◆初めての方向け		
はじめてエアロ	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。 身体の歪みを整え、楽しい運動に

◆はじめての方〜中級者まで		
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 (ビーズボディ)	45/60	バーベルのバーを使い簡単な筋トレと ストレッチで綺麗なボディラインを
マッドピラティス	60	1ヶ月以内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、姿勢が整います
リセット コンディショニング	45	リハビリの流れるよくなる運動と足のマッサージで 全身のブロックをほぐせるクラスです
ファットバーン エクストリーム	30/45	脂肪燃焼効果最大。自分のペースで 力を出し切る自重トレーニング
心身鍛錬 (レスミルズ)	45	様々な動きと心地よい音楽で 身体を鍛え、心を研ぎ澄ませます

◆少し体力のついてきた方向け		
エンジョイエアロ	45	初心者はもちろん、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。 難易度を求める方にはオススメです
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・ブレイク・クンビア等)の 音楽をベースとしたラ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 お節を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か 健康増進・体力向上を目指します
ジョギング	30	ウォーキングより水の抵抗が大きくなり 少し強度が上がります。体力がつきます
楽々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い 整った身体コンディションを整えていきます

◆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		
はじめてプール	30	水中への潜り方・浮き身・けりび等 プールの基礎を練習します
初ク・初背・初平・初バタ	30	各種目のキックの基礎や 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・バタフライ	30	各泳ぎを細かくチェックしながら より綺麗に効率よく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	いつもよりも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



7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
配布開始時間	10:30~
水：12:00~	ヨガ
配布開始時間	11:30~
水：20:15~	CORE (定員20名)
配布開始時間	19:00~
水：21:00~	BODYCOMBAT
配布開始時間	20:00~
金：12:00~	BODYPUMP (定員19名)
配布開始時間	10:30~

※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