

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 9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

	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 矢島							
12:00	12:00~12:45 BODYCOMBAT ピギナー 宮沢			11:30~11:45 テクニック&ストレッチ 11:45~12:30 BODYBALANCE 宮沢			12:00~12:15 ほぐし 12:15~13:00 はじめてプール ヨガ 赤澤			12:00~12:45 ZUMBA 林部					
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		12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 13:00~13:30 脂肪バイバイ 堀内			13:15~14:15 BE-Body (ビーボディ) 矢島			13:15~14:00 溝口 13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 宮沢					
14:00	14:00~14:45 がんばれ スイミング 溝口			12:45~13:30 CORE 堀内						14:15~15:15 マット ピラティス 田中					
15:00	14:30~15:30 リセットボール コンディショニング 田中														
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	19:15~20:00 レギュラー エアロ 佐久間			19:15~20:00 BODYBALANCE 宮沢			19:00~20:00 インナー パワーヨガ 安達			19:15~19:45 CORE 堀内					
21:00	20:15~21:00 SH'BAM 堀内			20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部			20:15~20:45 初4種目 溝口			20:00~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木					
22:00															

平日 24時間営業

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

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

プールエクササイズ

	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・初青 初平・初バク 鈴木★	
13:00			
14:00		開始準備	
14:30			14:00~15:00 バレエ教室 幼児
15:00			15:00~16:15 バレエ教室 小学生
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	16:30~17:45 バレエ教室 中学生〜一般
17:00			
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	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	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★	

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 身体を引き締めたのにオススメ
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	背身ヨガの動きで一連のストレッチを行い 大塚幸希等の音楽も取り入れたワークアウト

◆初めての方向け	時間	内容
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	どんな方にもあつきます。 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	時間	内容
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 年齢関係なく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 どんな方にも気軽に参加できるクラスです
BE-BODY (ビーズ)	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、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せるクラスです
フラットバーン エクストリーム	30/45	脂肪燃焼効果絶大。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 (じんじんかんかん)	45	律動的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	時間	内容
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。 難易度を求める方にはオススメ
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・ブレイクダンス等)の 要素をミックスしたラテン系ダンスエクササイズ

◆運動系レッスン	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 お昼食しながらの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	プログラム名	時間	内容
	脂肪バイバイ	30/45	水の抵抗を利用する高強度トレーニングと 有酸素運動を行います。脂肪燃焼におすすり

◆スイム系レッスン	プログラム名	時間	内容
	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・初青・初平・初バク	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 より綺麗に効率的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	いつもよりも多く泳ぎたい方におすすり 体力アップ間違いなし
	なんでもスイミング	60	名前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



9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		
■・・・ノースタッフデー						

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

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。