

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 11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			10:30~11:30 親子 スイミング							
12:00	12:00~12:45 BODYCOMBAT ピギナー 宮沢			11:30~11:45 矢島 11:45~12:30 BODYBALANCE			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		11:00~11:45 かんたん ステップ 藤原			11:15~12:00 はじめて エアロ 佐久間	11:00~12:00 親子 スイミング	
13:00	13:00~14:00 なごみヨガ 60 溝口	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 CORE 堀内	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島		12:45~13:30 CORE 堀内	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ BE-Body 市川	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		12:15~13:15 なんでも スイミング 溝口	12:15~13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バクフライ 市川	12:15~13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バクフライ 市川	
14:00	14:00~14:45 がんばれ スイミング 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			13:15~14:15 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ BE-Body 市川	13:15~14:00 溝口	13:15~14:00 溝口		13:15~14:00 心身鍛錬 矢島	13:15~14:00 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	
15:00					開始準備			幼稚園 1~2コース 使用 開始準備							
16:00					15:00~18:15			16:00~18:15							
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 パレエ教室 幼児 17:15~18:30 パレエ教室 小学生		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	16:15~17:00 体育教室 年中~1年生 17:15~18:15 体育教室 小学生				16:15~17:30 空手スクール 幼児クラス 17:30~18:30 空手スクール 小学生以上	16:00~18:15 ダンススクール 入門クラス 4歳以上 17:30~18:30 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上	
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			19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディー) 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		20:15~20:45 CORE 堀内	20:15~21:00 初4種目 溝口	20:15~20:45 CORE 堀内	20:00~21:00 BODYBALANCE 赤澤			20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木	20:15~21:00 BODYCOMBAT 戸栗	
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

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・初バタ 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	
17:00			16:30~17:45 バレエ教室 中学生〜一般
18:00	18:00~19:00 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	
14:00	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★	

フリースイミング

プログラム名	時間	内容
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
CORE	30/45	自重・チューブ・プレートを使い 音楽に合わせて体幹トレーニング
BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビックトレーニング キック、パンチで脂肪燃焼効果
SH'BAM	45	ダンス系エクササイズ シンプルなお動きで初心者でも楽しめます
BODYBALANCE	45/60	簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い 大げさな動きも取り入れたヨガアクト

◆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。 身体の歪みを整え、熱いお風呂に

◆はじめの方〜中上級者まで		
インナー パワーヨガ	45/60	運動神経がなくても、身体が張っても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	呼吸法を取り、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 (レゼンテ)	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
マットピラティス	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	リンパの流れをよくする運動と足のマッサージで 全身をリフレッシュさせるクラスです
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		
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・メレンゲ・クンビサ等)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
のんびりワーク	30	ゆっくりとした動きで水中を歩きます お話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、体力がつきます
楽々運動 コンディショニング	45	楽しい水中運動を行い 楽々身体の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		
はじめプール	30	水中への入り方・浮き身・伸び等 プールの基礎を練習します
初初・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

NEW!!
公式LINE



11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。

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 12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	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			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		11:15~12:00 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 BODYCOMBAT ビギナー 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 ヨガ 赤澤	12:00~12:15 ほぐし 12:15~12:45 はじめてプール 市川		12:00~12:45 ZUMBA 林部	ステップ台 19台		12:15~13:00 LESMILLS 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 溝口	13:00~13:45 のんびり ウォーク 溝口		12:45~13:30 ワーク&ジョグ CORE 堀内	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島		13:15~14:15 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川		13:15~14:00 溝口			13:15~14:00 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	14:15~15:15 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			14:00 幼稚園 1~2コース 使用 開始準備			14:15~15:15 マット ピラティス 田中					
16:00	時間 変更			15:00~18:15			16:00~18:15			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 17:15~18:30 バレエ教室 小学生		16:00~18:15	16:15~17:00 体育教室 年中~1年生 17:15~18:15 体育教室 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	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 17:30~18:30 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上	
18:00															
19:00	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			19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島		
20:00	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		20:15~20:45 CORE 堀内	20:15~21:00 初4種目 溝口		20:00~21:00 BODYBALANCE 赤澤	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木		20:15~21:00 BODYCOMBAT 戸栗		
21:00															
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。

