

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 1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 LES MILLS SH'BAM MAMI★			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	
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 13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島★		12:00~12:15 ほぐし 12:15~13:00 はじめてプール ヨガ 赤澤★			12:00~12:45 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 まさこ★	13:00~13:45 のんびり ウォーク 溝口★		12:45~13:30 LES MILLS CORE 堀内★			13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ BE-Body (ビ・ボディー) 矢島★			13:15~14:00 溝口			13:15~14:00 心身鍛造 矢島★	13:30~14:15 音楽運動& 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						14:15~15:15 マット ピラティス 田中★					
15:00					開始準備										
16:00					15:00~18:15										
17:00					スィミングスクール 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	16:15~17:15 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									スィミングスクール 使用のため ご利用できません	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															
19:30															
20:00	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			19:15~19:45 LES MILLS CORE 堀内★			19:15~20:00 BE-Body (ビ・ボディー) 矢島★		
21:00	20:15~21:00 LES MILLS SH'BAM 堀内★			20:15~21:00 FAT BURN EXTREME 堀内★	20:15~20:45 初4種目 溝口★		20:15~20:45 初4種目 堀内★			20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤★			20:15~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木★		
22:00							21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 堀内★								

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

	スタジオ	プール	カルチャー
10:30			
11:00			
11:15~12:00	CORE 堀内★	ウォーク& 脂肪バイバイ! 鈴木★	
12:00	SH'BAM 堀内★	初クロ・初背 初平・初バタ 鈴木★	
12:15~13:00			
13:00			
14:00		開始準備	
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		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
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
11:00~12:00	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★	

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

◆レスミルズプログラム 初心者から上級者まで参加可能。ニューブランドの全世界共通エクササイズ。

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 身体を引き締めた方にオススメです
LES MILLS 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
LES MILLS BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビクストレーニング 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 シンプルな動きで初心者でも楽しめます
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	関節可動域の動きで一連のストレッチを行い 大塚幸司等の音楽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ぬ。 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、身体が動くも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	バレエのポーズを使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、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
心身鍛造 (しんしんたんくわう)	45	様々な動きと心地良い音楽で 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・クンビア等)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 少し強度が上がります。体力がつかえます
楽々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い 楽々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。脂肪燃焼におすすぬ
--------	-------	--

◆スイム系レッスン

はじめアール	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
初クロ・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
あせせ25M! / あせせ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 より綺麗な泳ぎに泳げるように練習します
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ぬ 体力アップ関連なし
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



変更あり!
CHECK★

1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					

■・・・ノースタッフデー

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: 21:00~	BODYCOMBAT
配布開始時間	20:00~

※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

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 2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	12:15~12:45 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 溝口	ステップ台 19台	12:15~13:00 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 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 BODYCOMBAT 宮沢	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 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	
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			TPH プロジェクト 導入レッスン	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					
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
19:30	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 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。

