

# BLUE EARTH 楡形 レッスンタイムテーブル 2022年8月～

休館日 14(日)、15(月)、16(火)、28(日)、31(水)

○営業時間・・・月～金10:00～22:45 土10:00～19:30 日・祝日10:30～17:00 部分は、レッスン・時間・インストラクター等、変更のお知らせです。

月		火		水		木		金		土		第1第3日曜日営業	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	1.8.22.29日	10:35～11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	10:30～11:00 泳ぎの一歩ク・背 ▼〈伊藤円〉	10:10～10:40 ひめトレ ▼〈伊藤 円〉		10:50～11:20 コア&バランスTPH ▼ ちふみ		10:45～11:30 ウォーキング & シェイブ ▼〈伊藤〉♡♡			プール		10:45～11:45 なんでも スイミング ▼〈ちふみ〉
11:00～12:00 やさしい ヨガ ▼ 60 〈まさこ〉	10:00～12:00 親子 スイミング ▼ 60 〈ちふみ〉	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	11:00～11:30 泳ぎの一歩平・バ ▼〈伊藤円〉	10:50～11:20 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	11:00～11:45 ウォーキング ▼ちふみ♡♡	11:30～12:20 ボディメイク ダンベル体操 ▼〈ちふみ〉		11:15～12:15 なごみ ヨガ ▼ 60 〈まさこ〉	11:45～12:30 メニュー マスターズ (3コース使用)			13:00～14:00 ストレッチ ヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	
	1・2コースを 使用 12:00～13:00 マスターズ ▼〈伊藤 円〉	12:20～12:50 コア トレーニング ▼〈ちふみ〉		11:30～12:30 ZUMBA ▼ 60 〈奥野〉	12:00～12:45 マスターズ ▼〈伊藤 円〉 ★★★★★			12:45～13:30 機能改善体操 ▼〈伊藤 円〉		12:00～13:00 ストレッチヨガ ▼ 45 〈ちふみ〉	11:40～12:10 がんばれ50m ▼〈伊藤 円〉		
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 〈佐久間 絵梨〉		13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉		13:15～13:45 はじめてプール ▼〈ちふみ〉	13:40～14:40 かんたん ヨガ ▼ 60 〈青沼〉	13:15～14:15 かんたんエアロ ▼ 60 〈佐久間 絵梨〉		13:45～14:45 ボディメイク ダンベル体操 ▼ 60 〈ちふみ〉			12:10～12:40 がんばれ100m ▼〈伊藤 円〉		
	15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用		13:45～14:15 がんばれスイミング ▼〈伊藤 円〉	13:45～14:15 はじめてウォーキング ▼〈ちふみ〉	14:15～14:45 ステップアップスイム ▼〈伊藤 円〉	14:45～15:15 ひめトレ ▼ 30 ▼〈伊藤 円〉		14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ▼〈伊藤 円〉			12:40～13:10 キックの極み ▼〈伊藤円〉★		
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 〈赤澤〉		19:15～20:15 らくらく エアロ ▼ 60 ▼〈青藤 まさみ〉		16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		14:30～15:00 がんばれメドレー ▼〈伊藤 円〉					
	フリー コース		16:30～18:30 ご利用出来ません		19:30～20:15 エンジョイ エアロ ▼ 45 (今野)		19:45～20:30 BE-Body (ヒーボディ) ▼ 45 ▼〈矢島〉		19:10～20:10 リラックス ヨガ ▼ 60 ▼〈みさお〉				
			20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼〈西川〉★		20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼〈西川〉★		20:45～21:30 ズンバ ステップ ▼ 45 ▼〈林部〉		20:00～20:30 がんばれ50m ▼〈伊藤円〉★				
			20:30～21:30 ウォーキング & ウォーク ジョグ ▼〈伊藤 円〉 ▼♡♡		20:30～21:00 ステップアップ バタフライ ▼〈西川〉★		20:30～21:00 かんたん ク・背・平・バ ▼〈西川〉★		20:30～21:30 めざせ1000m ▼〈伊藤 円〉 ★★★★★				

～17:00閉館～  
～19:30閉館～

プールのご利用は  
閉館30分前までとなります。

## プールレッスン強度表

運動強度	レッスン内容
★	はじめての方・潜る・浮くことを目標
★★	25mを泳ぐことを目標
★★★	50mを泳ぐことを目標
★★★★	100m以上を泳げることを目標
★★★★★	競技参加レベル
第1日曜日	泳ぐときに重要な肩回り 股関節のストレッチ(スタジオでレッスン)
第3日曜日	キックを初歩から習得できるレッスン ※種目は別紙の案内でご確認下さい

※ジムエリアのご利用は閉館15分前、プールのご利用は閉館30分前までとなります。 ※スタジオへのご入場はレッスン開始15分前～となります。

はじめての方にオススメのクラスです

レッスン途中参加について・・・アップ不足によるケガや、施設上あらかじめ参加されていた会員様のスペース確保が出来なくなる等の障害が生じますのでレッスン途中参加はお断りさせていただきます。