BLUE EARTH楕形　レッスンタイムテーブル　2023年11月～

休館日 12(日)、15(水)、16(木)、26(日)

○スタッフ応対時間・・・月～金10:00～22:00　土10:00～19:00　日・祝日10:30～16:30　　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
	6.13.20.27日		10:30～11：00 泳ぎの一歩・背 〈伊藤円〉★★				9:30 幼稚園 団体指導 1,4コース 10:30 ↑ 2.9.30 日 ↓ 11:30 幼稚園 団体指導 1・4コース 12:45		10:45～11:30 ウォーキング & シェイプ 〈伊藤〉♡♡		フール 10：30～11：30 ご利用できません		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 1・2コースを 使用	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〉★★	11:00～11:45 ウォーキング 伊藤円♡♡		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〉				13:00～14:00 ストレッチ ヨガ 60 〈ちふみ〉	
				11:30～12:30 ZUMBA 60 〈奥野〉					11:45～12:30 メニュー マスターズ (3コース使用)		11:40～12:10 がんばれ50m 〈伊藤　円〉		
		12:20～12:50 コア トレーニング 〈ちふみ〉			12:00～12:45 マスターズ 〈伊藤　円〉 ★★★★★					12:00～13:00 ストレッチヨガ 60 〈ちふみ〉	12:10～12:40 がんばれ100m 〈伊藤　円〉		
	12:00～13:00 マスターズ 〈伊藤　円〉							12：45～13：30 機能改善体操 〈伊藤　円〉			12:40～13:10 キックの極み 〈伊藤円〉★★		
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 〈ERI〉		13:00～14:00 ZUMBA 60 〈林部〉		13:40～14:40 かんたん ヨガ 60 〈青沼〉	13:15～13:45 はじめてプール 〈ちふみ〉★	13:15～14:15 かんたんエアロ 60 〈ERI〉	団体指導開催時のプールご利用可能コースは2～3コースとなります						
	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〉		13:45～14:15 らくらく ウォーキング 〈伊藤　円〉	13:45～14:45 ボディメイク ダンベル体操 60 〈ちふみ〉	13:45～14:15 がんばれク・背・平・バ 〈伊藤　円〉 ★★★				～17：00閉館～
			14:15～14:45 ステップアップスイム 〈伊藤　円〉		14:15～14:45 はじめて25m 〈ちふみ〉★★				14:15～14:45 がんばれメドレー 〈伊藤　円〉		14:15～17:30 ご利用出来ません		
						14:45～15:15 骨盤底筋体操 30 〈伊藤　円〉							
			16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		16:30～18:30 ご利用出来ません		～19：30閉館～		
19:00～19:15 ほぐし								19:10～20:10 リラックス ヨガ 60 〈みさお〉					
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 〈斉藤　まさみ〉		19:30～20:15 エンジョイ エアロ 45 〈今野〉		19:45～20:30 BE-Body 〈ビーボディ〉 45 〈矢島〉							
	フリーコース		20:00～21:00 ウォーキング & ウォーク ジョグ 〈伊藤　円〉 ♡♡		20:00～20:30 ステップアップ バタフライ 〈西川〉★		20:00～20:30 かんたん クロール 〈西川〉★★		20:00～20:30 がんばれ50m 〈伊藤円〉★★★				
					20:30～21:00 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〉	20:30～21:00 ステップアップ クロール 〈西川〉★★★		20:30～21:00 ステップアップ めざせ1000m 〈伊藤　円〉 ★★★★				

※ジムエリアのご利用は閉館１５分前、プールのご利用は平日21:15まで、土曜19:00まで、日祝16:30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。

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

♡ 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又、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頂きます。