BLUE EARTH櫛形　レッスンタイムテーブル　2023年12月～

休館日　10(日)、15(金)、16(土)、24(日)、28(木)、29(金)、30(土)、31(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

スタジオ
- 11:00～12:00 やさしいヨガ 60 〈まさこ〉
- 14:15～15:15 レギュラーエアロ 60 〈ERI〉
- 19:00～19:15 ほぐし
- 19:15～20:00 やさしいヨガ 45 〈赤澤〉

プール
- 4.11.18.25日
- 10:00～12:00 親子スイミング 1・2コースを使用
- 12:00～13:00 マスターズ 〈伊藤　円〉
- 15:30～16:30 2歳児スイミング 1コースを使用
- フリーコース

火

スタジオ
- 11:15～12:15 ストレッチヨガ 60 〈ちふみ〉
- 12:20～12:50 コアトレーニング 〈ちふみ〉
- 13:00～14:00 ZUMBA 60 〈林部〉
- 19:15～20:15 らくらくエアロ 60 〈斉藤　まさみ〉

プール
- 10:30～11：00 泳ぎの一歩ク・背 〈伊藤円〉★★
- 11:00～11:30 泳ぎの一歩平・バ 〈伊藤円〉★★
- ★★★★
- 13:45～14:15 がんばれスイミング 〈伊藤　円〉
- 14:15～14:45 ステップアップスイム 〈伊藤　円〉
- 16:30～18:30 ご利用出来ません
- 20:00～21:00 ウォーキング＆ウォークジョグ 〈伊藤　円〉 ♡♡

水

スタジオ
- 11:30～12:30 ZUMBA 60 〈奥野〉
- 13:40～14:40 かんたんヨガ 60 〈青沼〉
- 19:30～20:15 エンジョイエアロ 45 （今野）

プール
- 11:00～11:45 ウォーキング 伊藤円♡♡
- 12:00～12:45 マスターズ 〈伊藤　円〉 ★★★★★
- 13:15～13:45 はじめてプール 〈ちふみ〉★
- 13:45～14:15 はじめてウォーキング 〈ちふみ〉
- 14:15～14:45 はじめて25m 〈ちふみ〉★★
- 16:30～18:30 ご利用出来ません
- 20:00～20:30 ステップアップバタフライ 〈西川〉★
- 20:30～21:00 ステップアップバタフライ 〈西川〉★★

木

スタジオ
- 11:30～12:20 ボディメイクダンベル体操 〈ちふみ〉
- 13:15～14:15 かんたんエアロ 60 〈ERI〉
- 14:45～15:15 骨盤底筋体操 30 〈伊藤　円〉
- 19:45～20:30 BE-Body （ビーボディ） 45 〈矢島〉
- 20:45～21:30 ズンバステップ 45 〈林部〉

プール
- 9:30 幼稚園団体指導 1,4コース 10:30
- ↑ 7.14.21日 ↓
- 11:30 幼稚園団体指導 1・4コース 12:45
- 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
- 13:45～14:15 らくらくウォーキング 〈伊藤　円〉
- 16:30～18:30 ご利用出来ません
- 20:00～20:30 かんたんクロール 〈西川〉★★
- 20:30～21:00 ステップアップクロール 〈西川〉★★★

金

スタジオ
- 11:15～12:15 なごみヨガ 60 〈まさこ〉
- 12：45～13：30 機能改善体操 〈伊藤　円〉
- 13:45～14:45 ボディメイクダンベル体操 60 〈ちふみ〉
- 19:10～20:10 リラックスヨガ 60 〈みさお〉

プール
- 10:45～11:30 ウォーキング＆シェイプ 〈伊藤〉♡♡
- 11:45～12:30 メニューマスターズ（3コース使用）
- ★★★
- 13:45～14:15 がんばれク・背・平・バ 〈伊藤　円〉
- 14:15～14:45 がんばれメドレー 〈伊藤　円〉
- 16:30～18:30 ご利用出来ません
- 20:00～20:30 がんばれ50m 〈伊藤円〉★★★
- 20:30～21:00 ステップアップめざせ1000m 〈伊藤　円〉 ★★★★

土

スタジオ
- 12:00～13:00 ストレッチヨガ 60 〈ちふみ〉

プール
- プール 10：30～11：30 ご利用できません
- 11:40～12:10 がんばれ50m 〈伊藤　円〉
- 12:10～12:40 がんばれ100m 〈伊藤　円〉
- 12:40～13:10 キックの極み 〈伊藤円〉★★
- 14:15～17:30 ご利用出来ません

～19：30閉館～

第1第3日曜日営業

スタジオ
- 13:00～14:00 ストレッチヨガ 60 〈ちふみ〉

プール
- 10：45～11：45 なんでもスイミング 〈ちふみ〉

～17：00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。

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。