

BLUE EARTH 楡形 レッスンタイムテーブル 2022年7月～

休館日 10(日)、15(水)、16(木)、24(日)、31(日)

○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
	4.1118.25日	10:35～11:05 健康運動教室 ▼〈ちふみ〉	11:00～11:30 泳ぎの一歩ク・背 ▼〈伊藤 円〉	←変更		10:50～11:20 コア&バランスTPH ▼ ちふみ	9:30 幼稚園 団体指導 1.2,3コース 10:30		10:45～11:30 ウォーキング & シェイブ & シェイブ & シェイブ & シェイブ & シェイブ & シェイブ & シェイブ ▼ 〈西川〉♡♡	←変更	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	11:15～12:15 ストレッチヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉	11:30～12:00 泳ぎの一歩平・バ ▼ 〈伊藤 円〉	10:15～10:45 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〉	↑ 7.14.21 日 ↓	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)		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〉	13:00～14:00 ストレッチ ヨガ ▼ 60 〈ちふみ〉
	1・2コースを 使用	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〉 ★★★★★		11:30 幼稚園 団体指導 1・3コース 12:45		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 〈佐久間 絵梨〉	15:30～16:30 2歳児 スイミング 1コースを 使用	13:00～14:00 ZUMBA ▼ 60 〈林部〉	13:45～14:15 がんばれスイミング ▼ 〈伊藤 円〉	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〉	13:45～14:15 はじめてウォーキング ▼ 〈ちふみ〉	13:15～14:15 かんたんエアロ ▼ 60 〈佐久間 絵梨〉	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〉		14:00～14:30 がんばれク・背・平・バ ▼ 〈伊藤 円〉		
		14:15～14:45 ステップアップスイム ▼ 〈伊藤 円〉	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〉★		14:45～15:15 ひめトレ ▼ 30 ▼ 〈伊藤 円〉		14:30～15:00 がんばれメドレー ▼ 〈伊藤 円〉				
19:00～19:15 ほぐし 19:15～20:00 やさしいヨガ ▼ 45 〈赤澤〉	フリー コース	19:15～20:15 らくらく エアロ ▼ 60 〈青藤 まさみ〉		19:30～20:15 エンジョイ エアロ 45 (今野)		20:00～20:30 ステップアップ バタフライ ▼ 〈西川〉★		19:45～20:30 BE-Body (ビーボディ) ▼ 45 ▼ 〈矢島〉	19:10～20:10 リラックス ヨガ ▼ 60 ▼ 〈みさお〉		20:00～20:30 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〉★		20:45～21:30 ズンバ ステップ 45 ▼ 〈林部〉	20:30～21:00 かんたん ク・背・平・バ ▼ 〈西川〉★	21:00～21:30 ステップアップ 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。