BLUE EARTH櫛形　レッスンタイムテーブル　2012年　2月から

休館日 12(日)・15(水)・16(木)・26(日)【特別営業:11(土)】

○営業時間・・・月～金10:30～23:00　土10:30～20:00　日・祝日10:30～18:00　点線部分は、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	プール
11:00～12:00 やさしいヨガ 60 〈斉藤　満佐子〉	終日フリーコース（プライベートレッスン承ります！）
13:00～14:00 有料レッスン フラダンス教室 〈今橋〉	
14:15～15:15 レギュラーエアロ 60 〈斉藤　まさみ〉	
16:30～19:30 ご利用出来ません	
19:15～20:15 やさしいヨガ 60 〈赤澤〉	
20:30～21:15 エンジョイエアロ 45 〈塚原〉	
21:30～22:15 ボディパンプ 45 〈塩島〉	
20(月)のみ村松	

火

スタジオ	プール
11:15～12:15 健美操（けんびそう） 60 〈中山〉	11:00～12:00 マスターズメニュー 11:00～11:30 はじめてク・背 岸本★ 11:30～12:00 はじめて平・バ 岸本★ 12:00～12:30 マスターズ 〈伊藤　円〉 ★★★★★
13:00～14:00 ズンバ 60 〈林部〉	★★★★
1410～14:55 ボディコンバット 45 〈村松〉	13:45～14:15 がんばれスイミング 〈伊藤　円〉 14:15～14:45 スタート　ターン 〈伊藤　円〉
16:30～19:30 ご利用出来ません	
19:15～20:00 らくらくエアロ 45 〈斉藤　まさみ〉	
20:15～21:00 ボディパンプ 45 〈村松〉	20:30～21:00 ウォーキング 伊藤円♡♡ 21:00～21:30 ウォーターファイト 伊藤円♡♡♡
21:15～22:15 ヨガ 60 〈細田〉	

水

スタジオ	プール
11:15～12:00 ズンバ 45 〈藤巻〉	11:15～11:45 ウォーキング 伊藤円♡♡ 11:45～12:15 ウォーターエアロ 伊藤円♡♡
13:30～14:30 かんたんピラティス 60 〈青沼〉	13:45～14:15 はじめてスイミング 〈中込〉★ 14:15～14:45 はじめてクロール 〈中込★★
16:30～19:30 ご利用出来ません	
19:15～20:00 コアトレーニング＆ストレッチ 45 〈矢島〉	20:00～20:30 ジョギング 中込 ♡♡♡
20:15～21:00 エンジョイエアロ 45 〈斉藤　まさみ〉	20:30～21:00 はじめてク・背・平・バ 中込 ★ 21:00～21:30 がんばれスイミング 中込 ★★★
21:15～22:15 ボディコンバット 60 〈村松〉	

木

スタジオ	プール
10:30～13:45 団体幼稚園 1・4コース使用	11:30～12:30 メニューマスターズ（3コースを使用）
13:00～13:30 ゆがみすっきり体操 30 〈山本〉	
13:40～14:40 エンジョイエアロ 60 〈山本〉	14:00～14:45 ウォーキング＆ストレッチ 伊藤　円♡
16:30～19:00 ご利用出来ません	
19:30～20:30 ズンバ 60 〈藤巻〉	
20:45～21:30 ボディコンバット 45 〈REICO〉	20:30～21:00 ウォーキング 中込 ♡ 21:00～21:30 水中エクササイズ 中込 ♡♡
21:40～22:25 ルーシーダットン 45 〈REICO〉	

金

スタジオ	プール
11:15～12:15 なごみヨガ 60 〈斉藤　満佐子〉	11:00～11:30 ウォーキング 岸本 ♡ 11:30～12:00 ウォーターシェイプ 岸本 ♡♡
13:10～14:10 ゆがみ直し整体体操 60 〈藤巻亜紀〉	★★★
14:20～15:05 ボディパンプ 45 〈塩島〉	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〉
16:30～19:30 ご利用出来ません	
19:15～20:00 ボディパンプ 45 〈塩島〉	20:00～20:30 はじめてスイミング 伊藤円 ★
20:15～21:00 ボディコンバット 45 〈村松〉	20:30～21:00 がんばれク・背 伊藤円★★★★ 21:00～21:30 がんばれ平・バ 伊藤円★★★★
21:15～22:15 リラックスヨガ 60 〈みさお〉	

土

スタジオ	プール
11:00～12:00 はじめてエアロ 60 〈山本〉	★★★★
12:15～13:00 ボディパンプ 45 〈塩島〉	11:30～12:30 マスターズメニュー 11:30～12:00 がんばれク・背 〈伊藤　円〉 12:00～12:30 がんばれ平・バ 〈伊藤　円〉 12:30～13:00 はじめてプール 伊藤円 ★
1310～13:55 ボディコンバット 45 〈村松〉	14:15～17:30 ご利用出来ません

第1第3日曜日営業

スタジオ	プール
5日のみ	5日のみ
13:00～14:00 ボディコンバット 60 〈村松〉	10:45～11:00 ストレッチ 〈伊藤　円〉 11:15～11:45 なんでもスイミング 伊藤円 ★★★ 11:45～12:15 がんばれスイミング 伊藤円★★★★
19日のみ	19日のみ
14:15～15:15 かんたんエアロ 60 〈山本〉	11:15～11:45 ウォーキング 中込 ★ 11:45～12:15 はじめてスイミング 中込 ★

はじめての方にオススメのクラスです

～20：00閉館～　～18：00閉館～

プールレッスン強度

～スキル系レッスン～

★	…	まったく泳げない
★★	…	ちょっと泳げる
★★★	…	25M泳げる
★★★★	…	50M泳げる
★★★★★	…	競技会参加レベル

～フィットネスレッスン～

♡	＝	弱
♡♡	＝	中
♡♡♡	＝	強

今月のお知らせ

毎週金曜日13：10～14：10
『ゆがみ直し整体体操』
レッスンスタート。
是非、ご参加ください。

※プール,ジムのご利用は閉館３０分前までとなります。

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。

櫛形店ブログ開設しました！是非、ご覧下さい。