

# BLUE EARTH石和

# レッスントイムテーブル 2017年10月

○営業時間・・・月～金10:30～22:30 土10:30～21:00 日・短縮営業10:30～18:00 休館日・・・第2・4月曜日 第1・3・5日曜日

月 (2日・16日・30日)			火			水			木	
スタジオ①②	プール	サーキット	スタジオ①②	プール	サーキット	スタジオ①②	プール	サーキット	スタジオ①②	プール
10:45～11:15 日常生活 30 (望月)			11:40～11:55 ラジオ体操 (若林)	11:30～12:00 ウォーキング 30 (小松)		11:15～12:00 ヨガ入門 (15) & ヨガ (30) (若林)			11:00～11:15 ラジオ体操 (若林)	
	11:30～12:00 初めて ウォーキング (望月)		12:00～12:45 バレエ ストレッチ (バー使用) (若林)	12:00～12:30 アクア エクササイズ (小松)		12:15～13:00 スンバ 45 (荻原)			11:30～12:15 バレエストレッチ (バーなし) (若林)	11:00～11:30 ウォーキング 30 (宮沢)
	12:00～12:30 はじめて スイミング (望月)		12:45～13:00 マッサージ (若林)			13:15～14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)			12:30～13:00 乗ってみようボール 30 (上野)	11:30～12:00 ジョギング 30 (宮沢)
13:00～13:15 綺麗に歩行 (若林)									13:15～13:45 リズム体操 30 (堀内)	
13:15～13:30 姿勢修正 (若林)			13:15～13:45 はじめて ボール&チューブ 30 (上野)							13:00～13:30 初めて 平泳ぎ (吉村)
13:30～14:00 はじめてヨガ 30 (若林)				14:00～14:30 はじめて スイミング (吉村)			14:00～14:30 中級 クロール (望月)	14:00～14:30 かんたん ダイエット (堀内)		13:30～14:00 はじめて バタフライ (吉村)
		14:15～14:45 かんたん ダイエット (若林)		14:30～15:00 はじめて クロール (吉村)			14:30～15:00 中級 背泳ぎ (望月)			
※軽運動は体操・ストレッチ・フォームローラー・ 軽ダンベルなどをスタッフがおこないます。				15:00～ スイミングスクール			15:00～ スイミングスクール			15:00～ スイミングスクール
19:30～20:30 スロー バランス (ボディバランス) (宮沢)		19:15～19:45 かんたん ダイエット (堀内)	19:15～20:00 スタジオ② ほぐし ヨガ (赤澤)	18:20～20:00 ご利用できません		19:15～20:00 スタジオ② ピラティス 45 (橋口)			18:20～20:00 ご利用できません	
	20:00～20:30 はじめて スイミング (小松)		19:45～20:45 スロー バランス 60 (荻原)	20:00～20:30 脂肪 バイバイ (吉村)		20:00～20:45 ボール&チューブ 45 (上野)	20:00～20:30 ウォーキング 30 (望月)		20:00～21:00 スロー バランス (ボディバランス) (若林)	20:00～20:30 初めて クロール (吉村)
	20:30～21:00 アクア エクササイズ (小松)		20:55～21:25 ケア&トレーニング 30 (堀内)	20:30～21:00 はじめて バタフライ (吉村)	20:15～20:45 かんたん ダイエット (堀内)		20:30～21:30 マスタース 60 (吉村)	21:00～21:30 かんたん ダイエット (小松)	21:05～21:35 ケア&トレーニング (小松)	20:30～21:00 脂肪 バイバイ (吉村)
						21:00～22:00 NEW リフレッシュ ヨガ 60 (長久保)				

定員10名

はじめての方にも  
オススメのクラスです

月～金 22:30閉館

※スタジオ・ジム・プールは閉館15分前からご利用できません  
※プールは火・水・金曜日の18:00～20:00はご利用できません

体力に自信のない方にも  
オススメのクラスです



金		土		日 (8日・22日)		
スタジオ①②	プール	スタジオ①②	プール	スタジオ①②	プール	サーキット
		11:00~11:45 はじめて ヨガ (宮沢)	10:30~12:00までスイミングスクール	11:00~11:45 はじめてヨガ 45 (赤澤)		11:15~11:45 かんたん ダイエット (上野)
11:30~12:30 美しくなる ヨガ 60 (長久保)	11:30~12:00 初めて ウォーキング (小松)	12:00~12:45 スンパ ~はじめて~ (宮沢)		12:15~12:45 初めて クロール (望月)	12:00~13:00 スローバランス (ポティバランス) 60 (赤澤)	12:00~12:30 ウォーキング ジョギング (吉村)
	12:00~12:30 脂肪 バイバイ (小松)		12:45~13:15 初めて 背泳ぎ (望月)	13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)	12:30~13:00 初めて ハタフライ (吉村)	
13:00~13:15 太陽礼拝 (若林)		13:00~13:30 エアロピクス入門 30 (堀内)				
13:15~14:00 スローバランス (ポティバランス) 45 (若林)						
			15:00~ スイミングスクール			
	15:00~ スイミングスクール					
19:15~20:00 ヨガ 45 (赤澤)	18:20~20:00 ご利用できません					
19:45~20:45 ボール&チューブ 60 (上野)	20:30~21:00 初めて 背泳ぎ (望月)					
	21:00~21:30 初めて 平泳ぎ (望月)					
21:00~21:45 スンパ 45 (荻原)						

**体力に自信のない方にも  
オススメのクラスです**

**秋の体力測定会**  
今年もやります！

**10月16日(月)~22日(日)**

1種目50円  
4種目100円

①握力  
②上体起こし  
③長座体前屈  
④閉眼(開眼)片足立ち

※ フロントにて、申し込みが必要です。

10月 の休館日は、  
第2・第4月曜日  
第1・第3・第5日曜日

<休館日>  
1日9日15日23日29日

<短縮営業>  
今月はございません。  
営業時間は、10:30~18:00になります。

<ボンスポーツSALE>  
17日(火)18日(水)19日(木)

※ 簡単ダイエットのレッスンの最中は、個人での  
サーキットマシンの使用は、御遠慮ください。

第2日曜日は、プール開放日です。  
ご家族でご利用ください。

石和店ブログにて、  
営業時間等公表しております。

下記のURLよりご確認ください。

URL:  
<http://blueearth.co.jp/biog.category/isawa>

