BLUE EARTH焼津　レッスンタイムテーブル2017年5月～

はじめての方にオススメのクラスです

○営業時間・・・月～木10:00～23:00　土10:00～21:00　日・祝日10:00～19:00　金 メンテナンス日

月

スタジオ

- 10:20～ラジオ体操
- 10:30～ストレッチ
- 11:00～11:45 ビギナーエアロ 桜井ふ
- 12:00～12:45 ベーシックヨガ 桜井ふ
- 13:00～ TC
- 13:15～14:00 ボディコンバット45 望月
- 14:15～14:45 ボディアタック30 待井
- 15:00～15:45 ピラティス 増田
- 18:30～19:15 アディダスヨガ 松谷
- 19:30～20:00 スタートエアロ 松谷
- 20:15～21:15 ボディアタック 60 待井
- 21:30～22:15 ボディバンプ45 高井

MEZZO

- 10:15～10:45 サーキット 定員８名
- 11:15～11：45 ウェーブリング コンディショニング 望月　定員15名
- 12:00～13:00 DVD サーキット
- 13:15～14:00 かんたんエクササイズ 定員15名
- 14:15～14:45 リラックスボール 松谷　定員12名
- 15:00～16:00 DVD サーキット
- 19:00～19:45 ホットヨガストレッチ 中野
- 20:15～21:15 ホットヨガ 櫻井ゆ
- 女性専用 ホットスタジオ
- 女性のみ

火

スタジオ

- 10:15～ストレッチ
- 10:45～11:15 スタートエアロ 松谷
- 11:30～12:15 健美操 桜井ふ
- 12:30～13:00 ボディジャム30 佐藤り
- 13:15～14:15 アドバンスエアロ 澤田
- 14:30～15:15 ヨガ 多々良
- 15:30～16:00 ボディバンプ30 高井
- 18:30～ TC
- 18:45～19:15 ボディステップ30 松谷
- 19:30～20:15 ボディコンバット45 高井
- 20:30～21:30 ボディジャム 60 佐藤り
- 21:45～22:15 ウェーブリング コンディショニング 望月

MEZZO

- 10:15～10:45 サーキット 定員８名
- 11:00～12:00 サーキット
- 12:00～13:00 DVD サーキット
- 13:30～14:15 かんたんエクササイズ 定員１５名
- 14:30～15:00 サーキット
- 15:00～16:00 DVD サーキット
- 19:30～20:15 ホットウェーブリング コンディショニング 中野
- 21:00～21:45 ホットピラティス 増田
- 男女兼用 ホットスタジオ
- 男性もOK

水

スタジオ

- 10:30～11:15 モーニングヨガ 藁科
- 11:30～12:15 太極舞 藁科
- 12:30～13:00 ウェーブリング コンディショニング 中野　定員15名
- 望月
- 13:15～14:15 ピラティス 近藤
- 14:30～15:15 ZUMBA 鎌田
- 18:30～ TC
- 18:45～19:15 ボディバンプ30 望月
- 19:30～20:15 ビギナーエアロ マリアン
- 20:30～21:15 ZUMBA マリアン
- 21:30～22:15 ボディステップ45 伊東

MEZZO

- 10:15～10:45 サーキット 定員８名
- 11:00～12:00 サーキット
- 12:30～13:00
- 13:15～16:00 DVD サーキット
- 女性専用 ホットスタジオ
- 19:30～20:15 ホットピラティス 中野
- 20:30～21:30 ホットヨガ 坂口
- 女性のみ

木

スタジオ

- 10:20～ラジオ体操
- 10:30～ストレッチ
- 11:00～ TC
- 11:15～12:00 ボディジャム45 杉山
- 12:15～ TC
- 12:30～13:00 ボディバンプ30 望月
- 13:15～14:00 ビギナーエアロ 巻田
- 14:15～15:15 健美操 巻田
- 15:30～16:00 ボディステップ30 松谷
- 18:30～ TC
- 18:45～19:15 ボディアタック30 待井
- 19:30～20:00 初めてステップ 小形
- 20:15～21:15 ヨガ 坂口
- 21:30～22:15 ボディコンバット45 望月

MEZZO

- 10:15～10:45 サーキット 定員８名
- 11:00～12:00 サーキット
- 12:15～13:00 アディダスヨガ 定員15名
- 松谷
- 13:15～14:00 DVD サーキット
- 14:15～15:00 サーキット
- 15:00～16:00 DVD サーキット
- 男女兼用 スタジオ
- 19:30～19:45 腹筋マニア 待井
- 20:00～20:30 ボディメイク 中野
- 20:45～21:15 スモールボール 増田

土

スタジオ

- 10:30～11:30 フィットネスフラ 新村
- 11:45～12:30 ボディジャム45 ※整理券配布 佐藤り
- 12:45～13:45 ヨガ 柏木
- 14:00～14:45 ボディアタック45 岩崎
- 15:00～16:00 ボディバンプ60 ※整理券配布 伊東
- 16:15～16:45 スモールボール 佐藤り
- 17:00～ TC
- 17:15～17:45 ボディステップ30 伊東
- 18:00～ TC
- 18:15～19:00 ボディコンバット45 松谷
- 19:15～20:15 ヨガ
- Mayo
- 21:00閉館

MEZZO

- 10:15～12:30 スラックライン 男女兼用
- 13:00～16:00 DVD サーキット

日

スタジオ

- 10:30～11:30 シェイプダンス 佐藤
- 11:45～ TC
- 12:00～12:45 週代わりレスミルズ① <詳細右記>
- 13:00～14:00 週代わりレッスン <詳細右記>
- 14:15～15:15 週代わりレスミルズ② <詳細右記>
- 15:30～16:00 リフレッシュストレッチ
- 19:00閉館

☆ホットスタジオレッスン（ＭＥＺＺＯ）
通常レッスンよりも暖かい空間でしっかり汗を出していきます。冷え性改善やデトックスしたいかたにおすすめです。
対象　月曜日・火曜日・水曜日　夜

☆レッスン整理券を配布場所
・メインスタジオ⇒2階ジムカウンター
・MEZZOスタジオ　⇒　１階フロント前
対象　平日18時以降全て
　　昼間MEZZO　全レッスン

☆メッゾスタジオ日曜日は、10時～ 14時 DVDサーキット

レッスンの途中参加は、ウォームアップ不足での怪我の予防や、あらかじめ参加されていたお客様のスペース確保ができなくなるため、途中参加は固くお断り

インフォメーション

☆週代わりレスミルズ①　11:45～
- 7日　ボディステップ　松谷
- 14日　ボディアタック　待井
- 21日　ボディバンプ　望月
- 28日　ボディジャム　佐藤り

☆週代わりレッスン　13:00～
- 7日　ヨガ　藁科
- 14日　ピラティス　中野
- 21日　ヨガ　多々良
- 28日　ピラティス　中野

☆週代わりレスミルズ②　14:15～
- 7日　ボディコンバット　望月
- 14日　ボディコンバット　高井
- 21日　ボディステップ　松谷
- 28日　ボディアタック　待井

特別営業日のお知らせ

5月3日(水)、4日(木)

上記の日は祝日の為、営業時間・プログラムが変更になります。

営業時間　10時～19時

5月３日(水)

- 10:30～11:15 モーニングヨガ　藁科
- 11:30～12:15 体極舞　藁科
- 12:30～13:00 ボディコンバット30　望月
- 13:15～14:00 ボディステップ４５　松谷
- 14:15～15:00 アディダスヨガ　松谷

5月4日(木)

- 11:00～11:45 ボディコンバット45　高井
- 12:00～12:45 ボディアタック45　待井
- 13:15～14:00 ビギナーエアロ　巻田
- 14:15～15:15 健美操　巻田

お客様へのお願い

整理券配布時の整列は、配布開始の15分前よりお願い致しま