

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2017年6月～

○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

はじめての方にオススメのクラスです

インフォメーション

月	火	水	木	土	日	
10:00	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ
10:20～ラジオ体操	10:15～10:45	10:15～10:45	10:20～ラジオ体操	10:15～10:45	10:15	
10:30～ストレッチ	サーキット	サーキット	10:30～ストレッチ	サーキット	～12:30	10:30～11:30
11:00	定員8名	定員8名	モーニングヨガ	定員8名	フィットネス	11:00～11:30
11:00～11:45	ウェープリング	11:00～	11:00～ TC	11:00～	11:00～	11:00～11:45
ピギナーエアロ	松谷	12:00	11:15～12:00	12:00	11:15～12:00	11:15～11:45
桜井心	11:30～12:15	サーキット	ボディアム45	サーキット	11:30～12:15	11:30～12:15
12:00	望月 定員15名	健美操	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15
12:00～12:45	12:00～	桜井心	12:00～	12:00～	12:00～	12:00～12:45
パーシクヨガ	13:00	12:00～	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	12:00～12:45
桜井心	DVD	13:00	12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00	12:30～13:00
13:00	サーキット	ボディアム30	ボディコンバット30	コンディショニング	ボディアム30	13:00～14:00
13:00～ TC	13:15～14:00	佐藤り	望月 中野 定員15名	望月 松谷	13:00～	13:00～14:00
13:15～14:00	かんたん	13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00
ボディコンバット45	エクササイズ	アドバンス	ピラティス	ピギナーエアロ	DVD	13:15～14:00
望月	定員15名	エアロ	16:00	巻田	サーキット	16:00
14:00	14:15～14:45	澤田	近藤	14:15～15:15	14:15～	14:15～15:15
14:15～14:45	リラックスボール	14:30～15:15	14:30～15:15	健美操	15:00	14:30～15:15
ボディアタック30	松谷 定員12名	14:30～15:15	ZUMBA	サーキット	15:00	14:30～15:15
待井	15:00～	ヨガ	鎌田	巻田	15:00～	15:00～16:00
15:00～15:45	15:00～	多々良	15:00～	15:00～	16:00	15:00～16:00
ピラティス	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	DVD	15:30～16:00
増田	DVD	ボディアム30	ボディステップ30	ボディステップ30	サーキット	15:30～16:00
16:00	サーキット	高井	松谷	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45
17:00	☆ホットスタジオレッスン (MEZZO)	☆レッスン整理券を配布場所	☆レッスン整理券を配布場所	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45
18:00	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。	・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	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45
18:00	対象レッスン 月曜日・火曜日・水曜日	対象 平日18時以降全て	昼間MEZZO 全レッスン	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45
18:30	18:30～19:15	18:30～ TC	18:30～ TC	18:45～ TC	18:15～19:00	18:15～19:00
19:00	女性専用	男女兼用	女性専用	男女兼用	ボディコンバット45	18:15～19:00
18:30～19:15	ホット	ホット	ホット	スタジオ	松谷	18:15～19:00
アダダスヨガ	スタジオ	18:45～19:15	18:45～19:15	19:00～19:30	19:15～20:15	19:15～20:15
松谷	ボディステップ30	松谷	ボディアム30	待井	19:15～20:15	19:15～20:15
19:30	19:30～20:00	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15
19:30～20:00	中野	ホットウェープリング	ピギナーエアロ	ホットピラティス	腹筋マニア	ピラティス
スタートエアロ	ボディコンバット45	コンディショニング	マリアン	増田	20:15～21:15	20:15～21:15
松谷	高井	中野	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15
20:00	20:15～21:15	20:30～21:30	20:30～21:15	20:30～21:30	20:30～21:00	20:30～21:00
20:15～21:15	ホットヨガ	ボディアム	ZUMBA	ホットヨガ	スモールボール	20:30～21:00
ボディアタック	60	21:00～21:45	マリアン	坂口	21:00閉館	21:00閉館
60	待井	佐藤り	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15
21:00	21:30～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15
21:30～22:15	ボディアム45	ウェープリング	ボディステップ45	ボディコンバット45	望月	21:30～22:15
高井	女性のみ	男性もOK	伊東	女性のみ	男性もOK	21:30～22:15
22:00	望月	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館

☆週代わりレスマイルズ① 11:45～

4日	ボディアタック	待井
11日	ボディアム	佐藤り
18日	ボディアタック	待井
25日	ボディアム	佐藤り

☆週代わりレスマイルズ 13:00～

4日	ピラティス	増田
11日	ヨガ	坂口
18日	ピラティス	中野
25日	ヨガ	Mayo

☆週代わりレスマイルズ② 14:15～

4日	ボディコンバット	松谷
11日	ボディアム	望月
18日	ボディステップ	松谷
25日	ボディコンバット	望月

整理券配布レッスン追加のお知らせ

今月より下記のレッスンは、整理券が必要となります。

週代わりレスマイルズ ①
週代わりレスマイルズ ②

配布時間は、レッスン開始の30分前となります。

脱水症状を予防しましょう！

これから気温が高くなる季節です。倦怠感や過度な目眩、頭痛などが発症した際には、軽度の「脱水症状」を疑います。運動前後はもちろんですが、運動中・入浴前後でも積極的に水分補給を行いましょ。水分補給は、水分だけでなくミネラル補給も心掛けましょ。

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す

レッスンの途中参加は、ウォームアップ不足による怪我の予防や、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させて