

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2017年10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
10:20～ラジオ体操	10:15～10:45 ストレッチ	10:15～10:45 ストレッチ	10:20～ラジオ体操	10:15～10:45 ストレッチ	10:15～12:30
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	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
11:00～11:45	11:15～11:45	スタートエアロ	11:00～	11:00～	11:00～TC
ピギナーエアロ	ウェープリング	松谷	11:15～12:00	12:00	11:15～12:00
桜井心	コンディショニング	11:30～12:15	ボディアタック45	サーキット	増田
12:00	望月 定員15名	健美操	太極舞	サーキット	11:45～12:30
12:00～12:45	12:00～	桜井心	薬科	12:30～13:00	ボディアタック45
パーシクヨガ	13:00	12:00～	12:30～13:00	12:15～TC	※整理券配布
桜井心	DVD	12:00～	12:30～13:00	12:30～13:00	佐藤り
13:00	サーキット	ボディアタック30	ボディアタック30	ボディアタック30	12:45～13:45
13:00～TC	13:15～14:00	佐藤り	滝井	望月 定員15名	13:00～
13:15～14:00	かんたん	13:30～14:15	13:15～14:15	13:15～	13:00～
ボディアタック45	エクササイズ	アドバンス	ピラティス	16:00	16:00
望月	定員15名	エアロ	近藤	DVD	DVD
14:00	14:15～14:45	澤田	14:30～15:15	ZUMBA	14:00～14:45
14:15～14:45	リラクスポール	14:30～15:15	14:30～15:15	サーキット	ボディアタック45
ボディアタック30	松谷 定員15名	14:30～15:15	14:30～15:15	サーキット	岩崎
待井	15:00～	ヨガ	15:30～16:00	15:30～16:00	15:00～16:00
15:00～15:45	15:00～	多々良	15:30～16:00	ボディアタック30	ボディアタック60
ピラティス	16:00	DVD	15:30～16:00	ボディアタック30	※整理券配布
増田	DVD	サーキット	15:30～16:00	ボディアタック30	伊東
16:00	サーキット	高井	松谷	16:15～16:45	16:15～16:45
17:00	☆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方におすすめです。 対象レッスン 月曜日・水曜日 夜	☆レッスン整理券の配布場所 ・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 昼間MEZZOレッスン 土曜 ボディアタック・ボディアタック	☆MEZZOスタジオ 日曜日は、10時～14時DVD	16:15～16:45	16:15～16:45
18:00	18:30～19:00	女性専用ホットスタジオ	18:30～TC	男女兼用ホットスタジオ	男女兼用ホットスタジオ
18:30～19:00	リラクスポール	18:30～TC	18:45～19:15	18:45～19:15	18:45～TC
松谷 定員18名	スタジオ	ボディアタック30	ボディアタック30	ボディアタック30	ボディアタック30
19:00	19:15～20:00	松谷	19:30～20:15	望月	待井
19:30～20:00	ホットアディダスヨガ	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:45～20:00
レギュラーステップ	松谷	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45
櫻井心	ボディアタック45	コンディショニング	コンディショニング	コンディショニング	コンディショニング
20:00	20:15～21:15	20:15～21:15	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:00
ボディアタック	ホットヨガ	ボディアタック	ZUMBA	ホットヨガ	スモールボール
60	待井	60	マリアン	坂口	滝井
21:00	21:30～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15
ボディアタック	ボディアタック	ボディアタック	ボディアタック	ボディアタック	ボディアタック
高井	女性のみ	女性のみ	森本	男性もOK	望月
22:00	望月	望月	望月	望月	望月
23:00	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～	望月
1日 ボディアタック	待井
8日 ボディアタック	待井
15日 ボディアタック	佐藤り
22日 ボディアタック	待井
29日 ボディアタック	望月
☆週代わりレスマイルズ② 14:15～	佐藤り
1日 ボディアタック	松谷
8日 ボディアタック	望月
15日 ボディアタック	滝井
22日 ボディアタック	増田
29日 ボディアタック	増田

特別営業のお知らせ

下記の日は祝日の為、営業時間及びスタジオプログラムが変更になります。また当日はイベントを開催致します。別紙POPをご確認下さい。

10月9日 (月・祝)

営業時間 10:00～19:00

イベント参加の方は、当日9:30より入館が可能となります。

定員数変更のお知らせ

月曜日14:15～18:30～
リラクスポールの定員数を変更致しました。ご確認ください。

14:15～ 12名→15名

18:30～ 12名→18名

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。

スタジオレッスンの途中参加は、ウォームアップ不足による怪我や、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、固くお断りさせていただきます