

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2017年8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
	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
10:00	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～ストレッチ	10:15～10:45	10:15～10:45	10:15～10:45	10:20～ラジオ体操	10:15～10:45		10:15～12:30	
10:30	ストレッチ	サーキット	サーキット	サーキット	10:30～11:15	サーキット	10:30～ストレッチ	サーキット	10:30～11:30		10:30～11:30
11:00	11:00～11:45	11:15～11:45	スタートエアロ	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～TC	11:00～	11:00～		
	ピギナーエアロ	ウェープリング	松谷	12:00	12:00	12:00	11:15～12:00	12:00	12:00		
	桜井心	コンディショニング	11:30～12:15	サーキット	11:30～12:15	サーキット	ポディジャム45	サーキット	11:45～12:30		11:45～TC
12:00	12:00～12:45	12:00～	健美操	12:00～	12:00～	12:00～	12:15～TC	12:15～13:00	12:15～13:00		12:00～12:45
	パーソニックヨガ	13:00	桜井心	13:00	13:00	13:00	12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00		12:45～13:45
	桜井心	DVD	12:30～13:00	DVD	12:30～13:00	DVD	12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00		12:45～13:45
13:00	13:00～	13:15～14:00	佐藤り	13:30～14:15	13:15～14:15	13:15～	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00		13:00～
	TC	かんたん	13:15～14:15	アドバンス	かんたん	エクササイズ	ピラティス	16:00	ピラティス		13:00～
	13:15～14:00	エクササイズ	13:30～14:15	アドバンス	かんたん	エクササイズ	ピラティス	16:00	ピラティス		16:00
14:00	14:15～14:45	14:15～14:45	リラックスボール	14:30～15:15	14:30～15:00	14:30～15:15	健美操	15:00	15:00～16:00		14:15～15:15
	ポディアタック30	松谷	定員12名	14:30～15:15	14:30～15:00	14:30～15:15	ZUMBA	サーキット	15:00～		14:15～15:15
	待井	15:00～	ヨガ	15:00～	15:00～	15:00～	ZUMBA	サーキット	15:00～		15:30～16:00
15:00	15:00～15:45	15:00～	ヨガ	15:00～	15:00～	15:00～	ZUMBA	サーキット	15:00～		15:30～16:00
	ピラティス	16:00	多々良	15:00～	15:00～	15:00～	ZUMBA	サーキット	15:00～		15:30～16:00
	増田	DVD	15:30～16:00	DVD	15:30～16:00	DVD	15:30～16:00	DVD	15:30～16:00		15:30～16:00
16:00		サーキット	ポディパンフ30	サーキット							15:30～16:00
			高井								リフレッシュストレッチ
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・火曜日・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 ポディジャム・ポディパンフ				☆MEZZO スタジオ 日曜日は、 10時～14 時DVD		
18:00	18:30～19:15	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	18:30～TC	女性専用 ホット スタジオ	18:45～TC		16:15～16:45		
19:00	18:30～19:15	アディダスヨガ	18:45～19:15	ポディステップ30	18:45～19:15	ポディパンフ30	19:00～19:30		16:15～16:45		
	19:00～19:45	松谷	19:00～19:45	ポディステップ30	19:00～19:45	ポディパンフ30	19:00～19:30		17:00～TC		
	19:30～20:00	中野	19:30～20:15	ホットウェープリング	19:30～20:15	ホットピラティス	19:45～20:00		17:15～17:45		
20:00	19:30～20:00	スタートエアロ	19:30～20:15	ポディコンバット45	19:30～20:15	ピギナーエアロ	19:45～20:00		17:15～17:45		
	19:30～20:00	松谷	19:30～20:15	ポディコンバット45	19:30～20:15	ピギナーエアロ	19:45～20:00		17:15～17:45		
	20:15～21:15	20:15～21:15	ポディアタック	20:30～21:30	20:30～21:30	ホットヨガ	20:15～21:15		17:15～17:45		
21:00	20:15～21:15	ホットヨガ	20:30～21:30	ポディジャム	20:30～21:30	ZUMBA	20:15～21:15		17:15～17:45		
	20:15～21:15	60	20:30～21:30	ポディジャム	20:30～21:30	ZUMBA	20:15～21:15		17:15～17:45		
	21:30～22:15	21:30～22:15	ポディパンフ45	21:45～22:15	21:45～22:15	ポディステップ45	21:30～22:15		17:15～17:45		
22:00	21:30～22:15	高井	21:45～22:15	ウェープリング	21:45～22:15	コンディショニング	21:30～22:15		17:15～17:45		
	21:30～22:15	高井	21:45～22:15	ウェープリング	21:45～22:15	コンディショニング	21:30～22:15		17:15～17:45		
	女性のみ		望月	男性もOK		伊東	女性のみ		17:15～17:45		
23:00			望月	男性もOK		伊東	女性のみ		17:15～17:45		
			望月	男性もOK		伊東	女性のみ		17:15～17:45		

☆週代わりレスマイルス① 11:45～	
20日 ポディコンバット	滝井
27日 ポディジャム	増田
☆週代わりレッスン 13:00～	
20日 ピラティス	中野
27日 ヨガ	多々良
☆週代わりレスマイルス② 14:15～	
20日 ポディジャム	佐藤
27日 ポディステップ	松谷

お盆特別営業のお知らせ

下記の日には営業時間が変更になります。ご確認ください。

12日(土)～15日(火)
営業時間 10:00～19:00

またプログラムも変更になります。詳細は別紙をご覧ください。

今月はオープン9周年!

皆様のご愛顧により、9周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて、6日にイベントを開催します。今後とも焼津店をよろしくお願い致します。

スタッフブログ更新中!!

レッスンの案内・最新情報のお知らせはもちろんですが、スタッフのプライベートも見られるかも?!こまめにチェックしてみてください!!

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

9周年イベント特別プログラム表

お盆期間特別プログラム表

8月

	6日(日)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
	9周年イベント	特別営業日	特別営業日	特別営業日	特別営業日
10:30	10:30~11:30 シェイプダンス		10:30~11:30 シェイプダンス		
11:00	佐藤		佐藤		11:00~11:45 ピラティス 中野
11:30		11:30~ TC		11:15~12:00 ヨガストレッチ 中野	
12:00	11:45~12:15 ボディパンプ30	11:45~12:30 ボディジャム45 佐藤り	11:45~ TC 12:00~12:45 ボディステップ45 松谷		12:15~13:00 ボディジャム45 佐藤り
12:30	12:25~12:55 ボディステップ30	※整理券配布	※整理券配布	12:30~13:15 ボディコンバット45 望月	※整理券配布
13:00		12:45~13:45 ヨガ 柏木	13:00~14:00 ピラティス 増田	※整理券配布	13:15~14:15 アドバンスエアロ 澤田
13:30	13:05~14:05 ヨガラティス				
14:00		14:00~15:00 ボディパンプ60 高井	14:15~15:45 ボディコンバット90 高井	14:00~14:45 ボディアタック45 待井	14:30~15:15 ボディパンプ45 望月
14:30	14:15~14:45 ボディジャム30	※整理券配布	※整理券配布	※整理券配布	※整理券配布
15:00	14:55~15:25 ボディコンバット30		高井 ※整理券配布	15:00~15:30 ウェープリングコンディショニング 望月	
15:30					
16:00	15:35~16:05 ボディアタック30				
16:30					
17:00					

※MEZZOスタジオはお休みとなります。

営業時間 10:00~19:00

お盆期間営業時間のお知らせ

8月11日(金)	休館日
8月12日(土)	10:00~19:00
8月13日(日)	10:00~19:00
8月14日(月)	10:00~19:00
8月15日(火)	10:00~19:00
8月16日(水)	通常営業

会員別利用	8月		
	12日	13日	14日
フルタイム	○	○	○
デイトム	~18	~18	~18
ナイト	○	○	○
アフタヌーン	×	×	×
ウィークエンドデイ	~18	~18	~18
AQフルタイム	○	○	○
AQデイトム	×	×	×
AQウィークデイ	×	×	×
	15日		
フルタイム	○		
デイトム	~18		
ナイト	○		
アフタヌーン	×		
ウィークエンドデイ	~18		
AQフルタイム	○		
AQデイトム	×		
AQウィークデイ	×		

お盆期間は特別営業となり、営業時間・スタジオプログラムが変更になります。お間違えのないよう予めご確認下さい。