

# BLUE EARTH石和

# レッスнтаイムテーブル 2018年3月

月 (5日・19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)		14:15~14:45 かんたん ダイエット (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)	
※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。				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)				
				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		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)		20:30~21:00 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)		21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ 60 (長久保)	20:30~21:30 マスターズ 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)	

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 (11日・25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 (ボディバランス) 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 バタフライ (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 (ボディバランス) 45 (若林)						
			15:00~ スイミングスクール			~18:00 閉館~
	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**

3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>  
4日 12日 18日 26日

<短縮営業>  
21日(水)   
営業時間 10:30~18:00

※ ウォーミングアップ不足によりケガ、心臓に負担をかけるなどの危険性が高まる為  
レッスンの途中参加は原則、お断り致します。  
 (但し、インストラクター・コーチの判断により入ることも可能です。)

※ 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>

