

# BLUE EARTH石和


# レッスントイムテーブル 2018年10月

月 (8日・22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)	11:30~12:00 初めて ウォーキング (望月)		11:40~11:55 コア コンディショニング (若林)	11:30~12:00 ウォーキング 30 (小松)		11:15~12:00 フロアヨガ 45 (若林)			11:00~11:15 ラジオ体操 (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)		12:00~12:45 ボディメイク (パー使用) (若林)	12:00~12:30 アクア シェイプ (小松)		12:15~13:00 ズンバ 45 (荻原)			11:30~12:15 バレエバランス 45 (若林)	11:30~12:00 ジョギング 30 (宮沢)	
13:00~13:30 キレイに歩こう 姿勢リリース (若林)	12:30~13:00 なんでも スイミング (望月)		12:45~13:00 マッサージ (若林)						12:30~13:00 ボールバランス 30 (上野)		
13:30~14:15 はじめてヨガ 45 (若林)			13:15~13:45 はじめて ボール&チューブ 30 (上野)			13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)			13:15~13:45 リズム体操 30 (堀内)	13:00~14:00 初中級 バタフライ Or 平泳ぎ (吉村)	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  はじめての方にも おすすめのクラスです                 </div>								1ヶ月間 同じ種目で お願い致します
			14:00~14:30 ゆがみ修正 (小松)	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)		15:00~ スイミングスクール	
		14:30~15:00 かんたん ダイエット (若林)		14:30~15:00 はじめて クロール (吉村)			14:30~15:00 がんばれ スイミング (望月)				
				15:00~ スイミングスクール			15:00~ スイミングスクール				
		19:00~19:30 かんたん ダイエット (堀内)	19:15~20:00 ほくし ヨガ (赤澤)	18:20~20:00 ご利用できません		19:15~20:00 ピラティス 45 (橋口)					
19:30~20:30 ボディバランス 60 (宮沢)	20:00~20:30 アクア エクササイズ (小松)		19:45~20:45 ボディバランス 60 (荻原)	20:00~20:30 ウォーキング ジョギング (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 ボディバランス 60 (若林)	20:00~20:45 クロール 45 (吉村)	
20:45~21:15 腹筋トレーニング (堀内)	20:30~21:00 エンジョイ ヌードル (小松)		20:55~21:25 ケア&トレーニング 30 (堀内)	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)	20:50~21:50 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 30 (小松)	20:45~21:00 かんたん スタート・ターン (吉村)	

~月・火・水・木・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  
 ※プールのご利用は、フロントにてコース案内をご確認下さい

体力に自信のない方にも  
おすすめのクラスです

金		土		日 (14日・28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)			12:00~13:00 ポティバランス 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)	12:00~12:45 ズンバ ~はじめて~ (宮沢)	12:15~12:45 初めて クロール (望月)		12:30~13:00 初めて ハタフライ (吉村)	
13:00~13:15 太陽礼拝 (若林)		13:00~13:30 はじめてエアロ 30 (堀内)	12:45~13:15 教えて キック (望月)	13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)		
13:15~14:00 ポティバランス 45 (若林)						
 <b>体力に自信のない方にも オススメのクラスです</b>						
	15:00~ スイミングスクール		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&ダンベル 60 (上野)	20:30~21:30 目標 4種目 60 (望月)					
21:00~21:45 ズンバ 45 (荻原)			~21:00 閉館~			

10月の休館日は、

第1・第3・第5月曜日  
第1・第3日曜日

<休館日>  
1日7日15日21日29日

<短縮営業>  
8日(月)  
10:30~18:00  
までの営業となります。



体力測定会

10月9日(火)~22日(月)  
詳しくはスタッフまで☆

1種目50円  
4種目100円

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>



【レッスンに関するお願い・お知らせ】

※ウォーミングアップ不足によるケガ、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、ご遠慮ください。

※プールレッスンの後は、体をよく拭いて更衣室へお戻りください。

