

BLUE EARTH石和

レッスнтаイムテーブル 2018年7月

月(2日・16日・30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 フローヨガ 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)
	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)	
13:00~13:30 姿勢リリース 30 (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)
13:30~14:15 はじめてヨガ 45 (若林)			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> はじめての方にも オススメのクラスです </div>							
			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)		
		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			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 ほぐし 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)	18:20~20:00 ご利用できません			
19:30~20:30 スロー バランス (ボディバランス) (宮沢)	20:00~20:30 アクア エクササイズ (小松)		19:45~20:45 スロー 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 スロー バランス (ボディバランス) (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)

定員10名

定員10名

1ヶ月間
同じ種目で
お願い致します

~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
オススメのクラスです



金		土		日 (8日・22日・29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 スローバランス (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 ズンパ ~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 スローバランス (ポティバランス) 45 (若林)				13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 体力に自信のない方にも オススメのクラスです </div>						
			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 ズンパ 45 (荻原)			~21:00 閉館~			

7月の休館日は、



第2・第4月曜日
第1・第3日曜日

<休館日>

1日9日15日23日

<短縮営業>

16日(月)

10:30~18:00
までの営業となります。



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。