




月 (7日・21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 軽運動 30 (和田)	11:30~12:00 初めて ウォーキング (和田)		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 (和田)		12:00~12:45 ボディメイク (バー使用) (若林)	12:00~12:30 アクア シェイプ (小松)		12:15~13:00 スンパ 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 (和田)		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 オススメのクラスです </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 (和田)	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 (和田)				
				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 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 ウォークジョグ 30 (和田)		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)	
20:35~21:05 複筋トレーニング (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ください

体力に自信のない方にも
オススメのクラスです

金		土		日 (6日・13日・27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 (和田)		12:30~13:00 初めて バタフライ (吉村)	
13:00~14:00 ポティバランス 60 (若林)		13:00~13:30 はじめてエアロ 30 (堀内)	12:45~13:15 初めて 平泳ぎ・背泳ぎ (和田)	13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)		
 体力に自信のない方にも オススメのクラスです						
			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 (和田)					
21:00~21:45 ズンバ 45 (荻原)			~21:00 閉館~			

1月の休館日は、★



第2・第4月曜日
第3日曜日

<休館日>

1日2日3日

14日20日28日

**2019年も
宜しくお願い致します!**

1月15日(火)~24日(木)

JSSの水着・ウェアの
SALE販売します!

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。

