



月(4日・18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 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 (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 キック&パンチ 30 (和田)	13:00~14:00 初中級 バタフライ Or 平泳ぎ (吉村)	
			はじめての方にも おすすめのクラスです								
			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 (小松)			
		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)	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 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 (和田)	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 (齋藤)	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7名

定員10名

NEW!

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  
おすすめのクラスです

金		土			日 (10日・24日)		
スタジオ①②	プール	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
		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 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)	12:00~12:45 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 ボディバランス 60 (若林)			12:45~13:15 初めて 平泳ぎ・背泳ぎ (和田)	13:00~13:30 かんたん ダイエット (齋藤)	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;"> <b>体力に自信のない方にも オススメのクラスです</b> </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 (和田)						
21:00~21:45 ズンバ 45 (荻原)							~21:00 閉館~

2月の休館日は、

第2・第4月曜日  
第1・第3日曜日



<休館日>

3日11日17日25日

**2月24日(日)**  
**毎年恒例**  
**おもちつき!**

誰でも無料♪食べ放題♪  
※ 無くなり次第終了です。

詳しくはPOPIにて  
お知らせ致します。



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。

