

| 月 (2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 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 (五味) | | 11:15~12:00 フローヨガ 45 (若林) | | | 11:00~11:15 ラジオ体操 (若林) | 11:15~12:00 ウォーキング & ジョギング (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 (五味) | | 12:15~13:00 スンバ 45 (荻原) | | | 11:30~12:15 バレエバランス 45 (若林) | | |
| 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) | |
| | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> はじめての方にも オススメのクラスです </div> | | | | | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1ヶ月間 同じ種目で お願い致します </div> |
| | | | | | | 14:00~14:30 ストレッチ&ボール (五味) | 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 (矢崎) | 14:30~15:00 はじめて クロール (吉村) | |
| | | 14:30~15:00 かんたん ダイエット (若林) | | 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 (矢崎) | 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 LES MILLS BODYBALANCE (宮沢) | | | 19:45~20:45 LES MILLS BODYBALANCE (荻原) | 20:00~20:30 ウォーキング ジョギング (和田) | | 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) | |
| 20:35~20:50 体幹(矢崎) | | | | 20:30~21:00 はじめて バタフライ (吉村) | | 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 (矢崎) | 21:05~21:35 ストレッチ&ボール 30 (五味) | 20:45~21:00 かんたん スタート・ターン (吉村) | |

定員10名

定員7名

スタジオ②

スタジオ②

~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**

BLUE EARTH石和 レッスンタイムテーブル 2019年9月

TEL : 055-263-7222

| 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 | 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 (吉村) | | | | 12:00~13:00 LES MILLS BODYBALANCE (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 (吉村) | 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 パタフライ (吉村) | |
| 13:00~14:00 LES MILLS BODYBALANCE (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 (吉村) | 13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原) | | |
| | | | | | | | |
| | | | 15:00~ スイミングスクール | | | | |
| | 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) | | | | | | | |

 体力に自信のない方にも
おすすめのクラスです

~18:00 閉館~

【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。



9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

短縮営業日

16日 (敬老の日)
10:30~18:00



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>

