

BLUE EARTH石和

レッスンタイムテーブル 2020年

3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 軽運動 30 (和田) | | | | | | 11:15~12:00 フローヨガ 45 (若林) | | | 11:00~11:15 ラジオ体操 (若林) | | |
| | 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 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 ズンバ 45 (荻原) | | | 11:30~12:15 バレエバランス 45 (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 ポールバランス 30 (上野) | | |
| 13:00~13:30 キレイに歩こう 姿勢リリース (若林) | | | 13:15~13:45 はじめて ポール&チューブ 30 (上野) | | | 13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原) | | | | 13:00~14:00 初・中級 パタフライ Or 平泳ぎ (吉村) | |
| 13:30~14:15 はじめてヨガ 45 (若林) | | | | | | | | | | | |
| | | | はじめての方にも おすすめのクラスです | | | | | | | | |
| | | | 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 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 (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 ポール&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 LES MILLS BODYBALANCE (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 パタフライ (丸山) | | | 20:30~21:30 | | | 20:45~21:00 かんたん スタート・ターン (吉村) | |
| | | | | | | 20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ 60 長久保 | マスターズ 60 (吉村) | 21:00~21:30 かんたん ダイエット (矢崎) | 21:00~21:30 ストレッチ&ボール (五味) | | |




～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

※① 5日・19日 自重&ボール
12日・26日 キック&パンチ

BLUE EARTH石和 レッスンタイムテーブル 2020年3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 ハイバイ (吉村) | 12:00~12:45 ズンパ ~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 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 | | | | |
| | | |  | | | | |
| 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 (丸山) | | | | | | |
| 21:00~21:45 ズンパ 45 (荻原) | | | | | | | |

3月の休館日は、

第2・第4月曜日
第1・第3日曜日

1日・9日・15日・23日

短縮営業

2月20日(金)

開館10:30

閉館18:30



【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。

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>

