


BLUE EARTH石和

レッスンタイムテーブル 2020年 11月

月 (8日、22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
11:30~12:00 日常生活 30 (若林)			11:40~11:55 コア コンディショニング (若林)	11:45~12:30 ウォーキング &ジョギング 45 (五味)		11:15~12:00 フロ-ヨガ 45 (若林)			11:15~11:30 ラジオ体操 (若林)	11:15~12:00 ウォーキング &ジョギング 45 (和田)
	12:30~13:00 初めて ウォーキング (和田)		12:00~12:45 ボディメイク (バー使用) (若林)			12:15~13:00 ズンバ 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)	13:00~13:30 なんでも スイミング (和田)		12:45~13:00 マッサージ (若林)			13:15~14:00 ポール& ピラティス 45 (荻原)			12:30~13:00 ポールバランス 30※定員10名 (上野)	
13:30~14:15 はじめてヨガ 45 (若林)			13:15~13:45 はじめて ポール&チューブ 30 (上野)						13:15~13:45 ズンバ (五味)	13:00~14:00 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>										
		14:30~15:00 かんたん ダイエット (若林)	14:00~14:30 ズンバ (五味)	14:00~14:30 はじめて スイミング (吉村)			14:00~14:30 はじめて クロール (和田)	14:00~14:30 かんたん ダイエット (吉村)		
				14:30~15:00 はじめて クロール (吉村)			14:30~15:00 なんでも 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
19:30~19:45 ポール (和田)		19:00~19:30 かんたん ダイエット (矢崎)	19:15~20:00 ほぐしヨガ ※定員8名 (赤澤)	18:20~20:00 ご利用できません		19:15~20:00 ピラティス 45 ※定員8名 (橋口)	18:20~20:00 ご利用できません		19:45~20:45 LES MILLS BODYBALANCE (若林)	20:00~20:45 クロール 45 (吉村)
19:50~20:30 自重&ストレッチ 40 (和田)			19:45~20:45 LES MILLS BODYBALANCE (荻原)	20:30~21:00 初めて バタフライ (丸山)		20:00~20:45 ポール&チューブ 45 (上野)	20:00~20:30 ウォーキング ジョギング (和田)			20:45~21:00 かんたん スタート・ターン (吉村)
第①スタジオ 定員15名 第②スタジオ 定員 8名							20:30~21:30 マスターズ 60 (吉村)			

22:30閉館 ※プール・ジムご利用は22:00まで

※スタジオ・ジム・プールは閉館30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

BLUE EARTH石和 2020年11月

TEL: 055-263-7222

金		土			日(2日・16日・30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 LES MILLS BODYBALANCE (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)
11:45~12:45 美くなる ヨガ 60 長久保	11:45~12:30 ウォーキング ジョギング (吉村)		12:15~12:45 初めて クロール (和田)		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)	
		12:00~12:45 ズンバ ~はじめて~ (宮沢)	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)	12:30~13:00 初めて バタフライ (吉村)	
13:00~14:00 LES MILLS BODYBALANCE (若林)							
		21:00閉館			18:00閉館		
	15:00~ スイミングスクール				【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。		
19:15~20:00 ヨガ 45 ※定員8名 (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)						
22:30閉館		スタジオ① 定員15名 スタジオ② 定員 8名					

11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、29日

短縮営業
11月3日(火)
10:30~18:00



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>



BLUE EARTH石和

レッスントイムテーブル 2020年 12月

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	
11:30~12:00 日常生活 30 (若林)			11:40~11:55 コア コンディショニング (若林)	11:45~12:30 ウォーキング &ジョギング 45 (五味)		11:15~12:00 フローヨガ 45 (若林)			11:15~11:30 ラジオ体操 (若林)	11:15~12:00 ウォーキング &ジョギング 45 (和田)	
	12:30~13:00 初めて ウォーキング (和田)		12:00~12:45 ボディメイク (バー使用) (若林)			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)	13:00~13:30 なんでも スイミング (和田)		12:45~13:00 マッサージ (若林)			13:15~14:00 ボール& ピラティス 45 (荻原)			12:30~13:00 ボールバランス 30※定員10名 (上野)		13:00~14:00 バタフライ Or 平泳ぎ (吉村)
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)						13:15~13:45 スンバ (五味)		
 はじめての方にも オススメのクラスです											
		14:30~15:00 かんたん ダイエット (若林)	14:00~14:30 スンバ (五味)	14:00~14:30 はじめて スイミング (吉村)			14:00~14:30 はじめて クロール (和田)	14:00~14:30 かんたん ダイエット (吉村)			
				14:30~15:00 はじめて クロール (吉村)			14:30~15:00 なんでも 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	
19:00~19:45 スンバ 45 (飯野)			19:15~20:00 ほぐしヨガ ※定員8名 (赤澤)	18:20~20:00 ご利用できません		19:15~20:00 ピラティス 45 ※定員8名 (橋口)	18:20~20:00 ご利用できません		19:45~20:45 LES MILLS BODYBALANCE (若林)	20:00~20:45 クロール 45 (吉村)	
20:00~20:30 自重&ボール (和田)			19:45~20:45 LES MILLS BODYBALANCE (荻原)	20:30~21:00 初めて バタフライ (丸山)		20:00~20:45 ボール&チューブ 45 (上野)	20:00~20:30 ウォーキング ジョギング (和田)			20:45~21:00 かんたん スタート・ターン (吉村)	
第①スタジオ 定員15名 第②スタジオ 定員 8名							20:30~21:30 マスタース 60 (吉村)				

22:30閉館 ※プール・ジムご利用は22:00まで

※スタジオ・ジム・プールは閉館**30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

