



BLUE EARTH石和

レッスнтаイムテーブル 2021年 1月

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	
11:30~12:00 TPH&有酸素 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 TPHベ-シック (若林)	11:15~12:00 ウォーキング &ジョギング 45 (平賀)	
	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)						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 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 ズンバ (五味)	13:00~14:00 バタフライ Or 平泳ぎ (吉村)	
			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 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	
19:00~19:45 ズンバ 45 (飯野)			19:00~ほぐし 19:15~19:45 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 ※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 TPH&ボール (和田)			20:00~21:00 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 2021年1月

TEL: 055-263-7222

金		土			日(10日、24、31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				<p>【レッスンに関するお願い・お知らせ】</p> <p>※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。)</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>		
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>スタジオ① 定員15名 スタジオ② 定員 8名</p> </div>					
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							

1月の休館日は、

第2・第4月曜日
第1・第3日曜日

1日~3日、11日
17日、25日

1月4日(月)
営業開始

《新レッスンの案内》

新レッスンTPHが始まります。
2カ月単位でレッスン内容が変わります。
第1弾は『下半身とコアを鍛えて老化現象をストップしよう』です。

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>



2021
HAPPY NEW YEAR!

今年もよろしくお祈りします 石和