

BLUE EARTH敷島レッスントイレタイムテーブル 2018年 5月

★マークは体かに自信がない方にもオススメのクラスです

▶マークは初めての方にもオススメのクラスです

○営業時間・月～金10:30～23:00 土10:30～20:00 日・祝10:30～17:00 ○定休日・毎月22・23・31日 及び 第1・第3・第5日曜日

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:30				幼稚園						幼稚園					
11:00	11:00～11:45 ズンバ 宮沢		11:00～11:30 フロープレス体操 宮沢★	10:30～11:30 親子 スイミング 矢島	11:00～11:45 ズンバ 深澤	10:30～11:30 親子 スイミング 矢島	11:00～11:45 かんたん ステップ 藤原		11:15～12:00 はじめて エアロ★	11:00～12:00 親子 スイミング 矢島	11:15～12:00 B・パンプ 45 藤森	11:15～12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	11:00～12:00 インナー パワーヨガB	終日フリーコース	
12:00	12:00～12:45 元気体操 宮沢★		11:45～12:30 リズム 体操★ 宮沢		12:15～13:00 やさしい ヨガ★	12:15～12:45 はじめてプール 岸本	12:00～12:45 ズンバ 林部	12:15～13:15 なんでも スイミング 岸本	12:15～13:00 シバム 大森	12:15～13:15 めざせ!50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	12:15～13:00 B・コンパクト 45 村松	12:15～13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	安達		
13:00	13:00～13:45 アディダスヨガ 45 高野★	13:00～13:45 のんびり ウォーク 溝口	12:45～13:30 B・パンプ 45 藤森	13:00～13:45 ウォーク&ジョグ 矢島	13:15～14:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★	13:00～14:00 初クロ・初背 初平・初バタ	13:15～14:00 B・コンパクト 45 宮沢	13:30～14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	13:15～14:15 BE-Body (ビーボディー) 矢島★	13:30～14:15 音楽運動& コンディショニング 石井					
14:00	14:30～15:15 エアロ コンディショニング 田中★	14:00～14:45 がんばれ スイミング 溝口	13:45～14:45 マスター エアロ 60 梶原	開始準備			14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	開始準備		14:00～15:00 バレエ教室 幼児 クラス (有料)		14:00～15:00 開始準備	14:00～14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★		
15:00				幼稚園 1～2コース 使用						幼稚園 1～2コース 使用		14:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません			
16:00			16:15～17:15 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	15:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:15～17:00 体育教室 年中～1年生 クラス (有料)	16:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:15～17:30 空手スクール 幼児クラス (有料)	15:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:15～17:15 ダンススクール 入門クラス 4歳以上 (有料)	16:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)				
17:00			17:15～18:30 バレエ教室 小学生 クラス (有料)		17:15～18:15 体育教室 小学生 クラス (有料)		17:30～18:30 空手スクール 小学生以上 クラス (有料)		17:15～18:15 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上 (有料)		18:00～18:45 エンジョイ エアロ 藤原				
18:00															
19:00			19:15～20:00 ズンバ 藤森		19:00～20:00 インナー パワーヨガ 安達		19:00～20:00 フローヨガ 赤澤		19:15～20:00 BE-Body (ビーボディー) 矢島★						
20:00	20:00～21:00 リラックス ヨガ★ みさお		20:00～20:30 はじめてスイミング 石井	20:15～21:00 B・パンプ 45 村松	20:00～20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	20:15～21:00 B・コンパクト 45 藤森	19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 石井	20:00～21:00 ズンバ 藤森	20:15～21:00 初ス・初クロ 市川	20:00～21:00 ゆっくりスイミング 市川					
21:00	21:15～22:00 B・コンパクト 45 村松		20:30～21:00 めざせ!25M 石井	21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	21:00～21:45 ゆっくり スイミング 溝口	21:15～21:45 ズンバ 藤森★		21:15～22:00 B・パンプ 45 石井							
22:00															

ジム及びプールのご利用は閉館30分前までとなります。

レッスンの途中参加は事故や怪我の危険性があり、始めから参加されてる方のスペース確保も出来なくなるため、お断りさせていただきます。

月～金 23:00閉館

17:00 閉館

【5月の休館日】
日曜 6(日) 20(日)
22(火) 23(水) 31(木)

【特別営業日】
3(木) 4(金) 5(土)
※17時までの営業です

【敷島店のブログ】

営業案内や代行のお知らせの他に
お得なキャンペーン情報や
敷島店スタッフのつぶやき等も掲載中!
是非、ご覧下さい。

【ブルーアースホームページ】
<http://blueearth.co.jp/>の
【STAFF BLOG】から敷島店をクリックするか、
<http://blueearth.co.jp/blog/category/shikishima/>
のURLで直接検索できます。