

BLUE EARTH敷島レッスントイムテーブル 2018年 7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												
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 市川	12:00～12:45 ズンバ 林部	12:15～13:15 なんでも スイミング	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 市川	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				14:15～15:15 マット ピラティス 田中★									
15:00				開始準備		幼稚園 1～2コース 使用										
16:00				開始準備		開始準備										
17:00			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)	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	16:15～17:15 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)	14:00～15:00 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	14:00～14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★		17:00 閉館	
18:00			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				【7月の休館日】 日曜 1(日) 15(日) 29(日) 31(火) 【特別営業日】 16(月)
19:00																
20:00	20:00～21:00 リラックス ヨガ★ みさお		19:15～20:00 ズンバ 藤森	20:00～20:30 はじめてスイミング 石井	19:00～20:00 インナー パワーヨガ 安達	20:00～20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	19:00～20:00 フローヨガ 赤澤	19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 石井	19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	20:00～21:00 初ス・初クロ 市川						
21:00	21:15～22:00 B・コンパクト 45 村松		20:15～21:00 ファットバーン エクストリーム 林部	20:30～21:00 めざせ! 25M 石井	20:15～21:00 B・パンプ 45 村松	21:00～21:45 ゆっくり スイミング 溝口	21:15～21:45 ストレッチ コンディショニング 藤森★		20:15～21:00 ズンバ 藤森	21:15～22:00 B・パンプ 45 石井						
22:00			21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島		21:15～22:00 B・コンパクト 45 村松											

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

【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。