

# BLUE EARTH敷島レッスントータルタイムテーブル 2019年 3月

★マークは体力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 ZUMBA 宮沢		11:00～11:30 呼吸体操 宮沢★	10:30～11:30 親子 スイミング 矢島	11:00～11:45 ZUMBA 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 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 R 安達	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 ヨガ 赤澤	12:15～12:45 はじめてプール 市川	12:00～12:45 ZUMBA 林部	12:15～13:15 なんでも スイミング 岸本	12:15～13:00 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	12:15～13:15 LESMILLS BODYPUMP 藤森	12:15～13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 茂木				
13:00	13:00～14:00 なごみヨガ 60★ まさこ	13:00～13:45 のんびり ウォーク 溝口	12:45～13:30 ウォーク&ジョグ 矢島	13:15～14:00 初クロ・初背 初平・初バタ (ストレッチボール) 矢島★		13:15～14:00 B・コンバット 45 宮沢	13:15～14:00 B・コンバット 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 (ヒールボディ)	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						幼稚園 1～2コース 使用									
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	20:00～21:00 リラックス ヨガ★ みさお		19:15～20:00 ZUMBA 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	19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 石井	19:00～20:00 フローヨガ 赤澤	19:15～20:00 BE-Body (ヒールボディ) 矢島★	20:00～21:00 初ス・初クロ 市川					
21:00	21:15～22:00 LESMILLS BODYCOMBAT 茂木		20:30～21:00 めざせ! 25M 石井	21:00～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	21:00～22:00 LESMILLS BODYCOMBAT 茂木	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 ZUMBA 藤森	21:15～22:00 LESMILLS BODYPUMP 石井					
22:00															

17:00 閉館

【3月の休館日】  
日曜 3・17・31  
その他  
22(金) 23(土)

【特別営業日】21(木)  
17:00 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/>  
【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。

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