

BLUE EARTH敷島レッスнтаイムテーブル 2019年 9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 2・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 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 佐久間 絵梨	11:00～12:00 親子 スイミング 矢島	11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 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 R 安達	終日 フリー コース		
12:00	12:00～12:45 BODYCOMBAT ビギナー 宮沢★		11:45～12:30 リズム 体操 宮沢		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 SH'BAM 深澤	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 岸本	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木	12:15～13:15 初クロ・初背 初平・初バタ 溝口				
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 LES MILLS BODYPUMP 藤森	12:30～13:30 ウォーク&ジョグ 矢島	13:15～14:15 BE-BODY (ビーボディー) 矢島★	13:00～14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15～14:00 BODYCOMBAT 宮沢	13:30～14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	13:15～14:00 岸本	13:30～14:15 音楽運動& コンディショニング 岸本		開始準備	14:00～14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★			
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	幼稚園 1～2コース 使用 開始準備	14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	15:00～18:15	15:00～18:15	15:00～18:15	15:00～18:15	14:00～15:00 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	14:00～18:15	15:00～16:15 バレエ教室 小学生 クラス (有料)		16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)	17:00 閉館
16:00			16:15～17:15 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	15:00～18:15	16:15～17:00 体育教室 年中～1年生 クラス (有料)	16:00～18:15	16:15～17:30 空手スクール 幼児クラス (有料)	16:15～17:15 ダンススクール 入門クラス 4歳以上 (有料)	16:15～17:15 ダンススクール 4歳以上 (有料)	16:00～18:15	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	16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)		17:00 閉館	
17:00			17:15～18:30 バレエ教室 小学生 クラス (有料)	16:00～18:15	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)	17:30～18:30 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)	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)	16:00～18:15	18:00～18:45 エンジョイ エアロ 藤原	17:00 閉館	【9月の休館日】 日曜 1・15・29 その他 23(月) 【特別営業日】16(月) 17:00 閉館			
19:00	19:00～20:00 リラックス ヨガ みさお★		19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 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 閉館				
20:00	20:15～21:00 LES MILLS SH'BAM 堀内		20:15～21:00 はじめてスイミング 岸本		20:15～20:45 GRIT 茂木		20:15～21:00 BODYCOMBAT 藤森	19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 岸本	20:15～21:00 BODYPUMP 藤森	20:00～21:00 初ス・初クロ 市川						
21:00	21:15～21:45 LES MILLS GRIT 茂木		20:30～21:00 めざせ! 25M 岸本		21:00～22:00 BODYCOMBAT 茂木		21:15～21:45 FAT BURN EXTREME 茂木		21:15～22:00 BODYCOMBAT 茂木	21:00～21:45 ゆっくり スイミング 溝口						
22:00			21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島													

ジムのご利用は閉館20分前。プールのご利用は閉館30分前となります。

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