

BLUE EARTH敷島レッスントイレタイムテーブル 2020年 3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 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 LES MILLS CXWORX 茂木	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 ピギナー 宮沢★		11:45～12:30 リズム 体操 宮沢	12:00～12:15 ほぐし ヨガ 赤澤	12:00～12:45 ZUMBA 林部	12:15～12:45 はじめてプール 市川	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 SH'BAM 深澤	12:15～13:00 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	12:15～13:00 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 CXWORX 堀内	13:15～14:15 脂肪バイバイ 矢島	13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮沢	13:00～14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15～14:00 岸本	13:15～14:00 心身鍛錬 矢島	13:15～14:00 岸本	13:15～14:00 岸本		13:30～14:15 開始準備			
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	14:00～14:45 開始準備	14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	14:00～14:45 幼稚園 1～2コース 使用	14:15～15:15 開始準備	14:30～14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	14:15～15:15 岸本	14:00～15:00 バレエ教室 幼児 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★			
15:00															
16:00				15:00～18:15											
17:00			16:15～17:15 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	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	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)	14:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	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				
19:00	19:00～20:00 リラックス ヨガ みさお		19:30～20:00 LES MILLS CXWORX 茂木		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★		20:00～21:00 初ス・初クロ 市川				
20:00	20:15～21:00 SH'BAM 堀内		20:15～21:00 はじめてスイミング 岸本	20:00～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	20:15～20:45 GRIT 茂木		20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木	19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 岸本	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 金丸	20:00～21:00 初ス・初クロ 市川					
21:00	21:15～21:45 LES MILLS CXWORX 堀内		20:30～21:00 めざせ! 25M 岸本	21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	21:00～22:00 LES MILLS 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		21:15～21:45 GRIT 茂木						

17:00 閉館

【3月の休館日】
日曜 1・15・29
その他
23(月) 31(火)
【祝日営業】
20(金)

GRIT ラインナップ	
水	金
4 カーディオ	6 カーディオ
11 アスレティック	13 アスレティック
18 カーディオ	
25 ストレngthス	28 ストレngthス

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