

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2018年7月～

★営業時間...[月～木]10:00～23:00 [土]10:00～21:00 [日・祝日]10:00～19:00 [金]メンテナンス日(林館日)

はじめての方にオススメのクラスです インフォメーション

月	火	水	木	土	日	
10:00	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ MEZZO	スタジオ
10:20～ラジオ体操	10:15～10:45	10:15～10:45	10:20～ラジオ体操	10:15～10:45		
10:30～ストレッチ	サーキット	サーキット	10:30～ストレッチ	サーキット	10:30～11:30	10:30～11:30
11:00	定員8名	10:45～11:15	10:30～11:15	定員8名	10:00～	16:00
11:00～11:45	11:15～11:45	スタートエアロ	モーニングヨガ	定員8名	フィットネス	16:00
ピグナーエアロ	ウェーブリンク	滝井	薫科	11:00～	11:00～	
桜井心	コンディショニング	11:30～12:15	11:30～12:15	11:15～12:00	11:00～	
	望月 定員15名	11:30～12:15	11:30～12:15	11:15～12:00	11:00～	
12:00	12:00～12:45	12:00～	12:00～	12:00	12:00	
パーソニックヨガ	12:00～	12:00～	12:00～	12:00	12:00	
桜井心	12:00～	12:00～	12:00～	12:00	12:00	
13:00	13:00～	13:00～	13:00～	13:00	13:00	
13:00～TC	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	
13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	
ポディコンバット45	かんたん	かんたん	かんたん	かんたん	かんたん	
望月	エクササイズ	エクササイズ	エクササイズ	エクササイズ	エクササイズ	
14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	
14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	
ファットバーン	リラックスボール	リラックスボール	リラックスボール	リラックスボール	リラックスボール	
エクストリーム	14:30～15:15	14:30～	14:30～	14:30～	14:30～	
望月	滝井 定員15名	14:30～	14:30～	14:30～	14:30～	
15:00	15:00～15:45	15:00～	15:00～	15:00～	15:00～	
15:00～15:45	15:00～	15:00～	15:00～	15:00～	15:00～	
ピラティス	DVD	DVD	DVD	DVD	DVD	
増田	DVD	DVD	DVD	DVD	DVD	
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	

☆週代わりレズミルズ① 11:45～

1日	ポディコンバット	望月
8日	ポディアタック	待井
15日	ポディパンフ	待井
22日	ポディステップ	松谷
29日	ポディコンバット	滝井

☆週代わりレッスン 13:00～

1日	ピラティス	増田
8日	ヨガ	薫科
15日	疲労回復ヨガ	坂口
22日	ピラティス	増田
29日	ピラティス	泉水

☆週代わりレズミルズ② 14:15～

1日	ポディステップ	松谷
8日	ポディコンバット	滝井
15日	ポディジャム	佐藤
22日	ポディコンバット	望月
29日	ポディアタック	待井

特別営業のお知らせ

下記の日は祝日の為、営業時間及びスタジオプログラムが変更になります。ご確認ください。

7月16日(月・祝)

11:00～11:45	ピグナーエアロ	桜井心
12:00～12:45	パーソニックヨガ	桜井心
13:00～14:00	ポディコンバット60	滝井
14:15～15:15	ポディアタック60	待井

※レズミルズプログラムのみ整理券配布

体調管理のお願い

脱水症状・熱中症予防対策を心がけましょう。水分補給は喉が渇く前に摂取することがポイントです。

ヨガマット有料化のお知らせ

ホットスタジオレッスンで利用するヨガマットは、レンタル料としての有料(216円)となります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

☆ホットスタジオレッスン(MEZZO)
通常レッスンよりも暖かい空間で、しっかり汗を出していきます。
対象 月曜日・水曜日 夜
火曜日・木曜日 昼

☆スタジオレッスン整理券の配布場所
・メインスタジオ ⇒ 2階ジムカウンター
・MEZZOスタジオ ⇒ 1階フロント
対象 平日18時以降・昼間MEZZOレッスン
土曜 レズミルズプログラム

スタジオレッスンの途中参加は、ウォーミングアップ不足による怪我や、予め参加されていた会員様のスペースを妨げてしまうため、固くお断りさせていただきます。

23:00閉館

21:00閉館

19:00閉館