

# BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2019年1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(休館日)

はじめての方にお勧めのクラスです

## インフォメーション

	月		火		水		木		土		日	
	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	
10:00	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～ストレッチ	女性のみ	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	10:30～11:30	10:30～11:30	
10:30	サーキット	定員8名	10:45～11:15	10:45～11:30	モーニングヨガ	定員8名	11:00～TC	11:00～	フィットネス	16:00	10:30～11:30	
11:00	11:00～11:45	11:15～11:45	スタートエアロ	ホットピラティス	11:00～	12:00	11:00～	11:15～12:00	12:00	11:45～12:30	11:45～TC	
11:15	ピグナーエアロ	ウェープリング	滝井	泉水 定員15名	11:30～12:15	12:00	11:30～12:15	11:30～12:15	12:00	12:00～12:45	12:00～12:45	
12:00	桜井心	コンディショニング	11:30～12:15	健美操	11:45～12:15	12:00	11:30～12:15	11:30～12:15	12:00	12:45～13:45	12:45～13:45	
12:00	増田 定員15名	12:00～	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	13:00～14:00	13:00～14:00	
12:00	ベーシックヨガ	12:00～	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	13:15～14:00	13:15～14:00	
12:00	桜井心	DVD	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	13:15～14:00	13:15～14:00	
12:00	桜井心	サーキット	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	13:00	13:15～14:00	13:15～14:00	
13:00	13:00～TC	13:15～14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	14:00～14:45	14:00～14:45	
13:00	ボディコンバット45	かんたん	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	14:00～14:45	14:00～14:45	
13:00	望月	エクササイズ	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	14:00	14:00～14:45	14:00～14:45	
14:00	14:15～14:45	14:15～14:45	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	
14:00	ファットバーン	14:15～14:45	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	
14:00	エクストリーム	リラクセスボール	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	
15:00	望月	滝井 定員15名	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	14:30～15:15	14:30～15:15	16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	
15:00	15:00～15:45	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	
15:00	ピラティス	増田	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	
16:00	増田	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	
16:00	望月	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	
17:00	☆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		☆MEZZOスタジオ 日曜日は、 10時～14時DVD		☆MEZZOスタジオ 日曜日は、 10時～14時DVD		☆MEZZOスタジオ 日曜日は、 10時～14時DVD		☆MEZZOスタジオ 日曜日は、 10時～14時DVD	
18:00	18:30～19:00	女性専用 ホット スタジオ	18:45～19:15	男女兼用 スタジオ	18:30～TC	男女兼用 ホット スタジオ	18:30～TC	男女兼用 スタジオ	18:15～19:00	18:00～TC	18:15～19:00	
19:00	19:15～20:00	19:30～20:00	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
19:00	リラクセスボール	スタジオ	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
19:00	松谷 定員18名	19:30～20:00	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
20:00	19:30～20:00	ホットアディダスヨガ	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
20:00	レギュラーステップ	松谷	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
20:00	櫻井ゆ	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	
21:00	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	
21:00	ボディアタック	ホットヨガ	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	
21:00	60	60	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	
21:00	待井	櫻井ゆ	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	
21:00	増田	増田	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	
22:00	21:30～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	
22:00	ボディパンフ45	ウェープリング	21:45～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	
22:00	待井	コンディショニング	21:45～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	
22:00	女性のみ	原川	21:45～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	
23:00	23:00閉館											

☆週代わりレズミルズ① 11:45～	望月
6日 ボディコンバット	松谷
13日 ボディステップ	増田
20日 ボディジャム	待井
27日 ボディパンフ	待井
☆週代わりレッスン 13:00～	佐藤
6日 ピラティス	泉水
13日 アディダスヨガ	松谷
20日 ピラティス	泉水
27日 ヨガ	藁科
☆週代わりレズミルズ② 14:15～	増田
6日 ボディジャム	待井
13日 ボディアタック	待井
20日 ボディコンバット	望月
27日 ボディステップ	松谷

特別営業のお知らせ  
下記の日、祝日のため営業時間・スタジオプログラムが変更になります。ご確認ください。

1月14日(月・祝)  
営業時間 10:00～19:00

11:00～11:45	ピグナーエアロ	桜井心
12:00～12:45	ベーシックヨガ	桜井心
13:00～13:45	ボディアタック45	待井
14:00～15:00	ボディコンバット60	松谷
※レズミルズプログラムのみ整理券配布		

レズミルズの新曲が到来♪  
2019年が始まってすぐレズミルズプログラムでは新曲を発表します。日程に関する詳細は、館内POPをご覧ください。

体調管理のお願い  
湯あたり・ヒートショック予防対策を心掛けてください。体温の急激な変化などに注意しましょう。

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。