

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2018年3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)

	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	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操		
10:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
11:00	11:00～11:45 ピギナーエアロ 桜井心	10:45～11:15 スタートエアロ 松谷	11:00～ モーニングヨガ 定員8名	11:00～ モーニングヨガ 定員8名	11:00～ フィットネスフラ 10:00～16:00	10:30～11:30 シェイブダンス
12:00	12:00～12:45 パーソナルヨガ 桜井心	12:00～ 健美操 桜井心	12:00～ 太極舞 藁科	12:00～ 太極舞 藁科	11:45～12:30 ポディジャム45 ※整理券配布	11:45～ TC 12:00～12:45 ※整理券配布
13:00	13:00～ TC 13:15～14:00 ポディコンバット45 望月	12:30～13:00 ポディジャム30 佐藤り	12:30～13:00 ウェープリング 滝井	12:15～ TC 12:30～13:00 ポディパンパ30 望月	12:45～13:45 ヨガ 柏木	13:00～14:00 ※整理券配布 〈詳細右記〉
14:00	14:15～14:45 リラクソスポ ポディアタック30 待井	14:30～15:15 ヨガ 多々良	14:30～15:15 ZUMBA 佐藤り	14:15～15:15 健美操 巻田	14:00～14:45 ポディアタック45 岩崎	14:15～15:15 ※整理券配布 〈詳細右記〉
15:00	15:00～15:45 ピラティス 増田	15:30～16:00 ポディパンパ30 待井		15:30～16:00 ポディステップ30 松谷	15:00～16:00 ポディパンパ60 ※整理券配布 伊東	15:30～16:00 リフレッシュストレッチ
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。冷え性改善やデトックスしたい方におすすめです。 対象 月曜日・水曜日 夜		☆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 ポディジャム・ポディパンパ		16:15～16:45 スモールボール 佐藤り	☆MEZZO スタジオ 日曜日は、 10時～14 時DVD
18:00	18:30～19:00 リラクソスポ 松谷	18:30～ TC 18:45～19:15 ポディステップ30 松谷	18:30～ TC 18:45～19:15 ポディパンパ30 望月	18:45～ TC 19:00～19:30 ポディアタック30 待井	18:00～ TC 18:15～19:00 ポディコンバット45 松谷	19:00閉館
19:00	19:15～20:00 ホットスタジオ 松谷	19:30～20:15 ウェープリング 高井	19:30～20:15 ピギナーエアロ マリアン	19:30～20:15 ホットピラティス 増田	19:15～20:15 ヨガ Mayo	
20:00	20:15～21:15 ポディアタック 60 待井	20:30～21:30 ポディジャム 60 佐藤り	20:30～21:15 ZUMBA マリアン	20:30～21:30 ホットヨガ 坂口	20:15～21:15 ヨガ 坂口	
21:00	21:30～22:15 ポディパンパ45 高井	21:45～22:15 ウェープリング 松谷	21:30～22:15 ポディステップ45 森本	21:30～22:15 ポディコンバット45 望月	21:00閉館	
22:00	女性のみ	女性のみ	男性もOK	男性もOK		
23:00	23:00閉館					

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

☆週代わりレスマイルズ① 11:45～

4日	ポディジャム	佐藤り
11日	ポディコンバット	滝井
18日	ポディパンパ	待井
25日	ポディステップ	松谷

☆週代わりレッスン 13:00～

4日	ピラティス	増田
11日	ヨガ	藁科
18日	天空大河	藁科
25日	アディダスヨガ	松谷

☆週代わりレスマイルズ② 14:15～

4日	ポディアタック	待井
11日	ポディステップ	松谷
18日	ポディジャム	増田
25日	ポディコンバット	望月

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。

3月21日 水曜日
営業時間 10:00～19:00

11:00～11:45	モーニングヨガ	藁科
12:00～12:45	太極舞	藁科
13:00～13:45	ポディコンバット45	望月
14:00～14:45	ポディステップ45	松谷

※レスマイルズプログラムのみ整理券配布

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、あらかじめ参加されていたお客様のスペース確保ができなくなるため、固くお断りさせていただきます。

お客様へのお願い

整理券配布時の整列は、配布開始の15分前よりお並びいただけます。またスタジオレッスンの妨げにならないようご協力お願い致します。

スタジオプログラム紹介



目的別
アイコン



★レスミルズプログラム 初心者から上級者までOK！LES MILLSプログラムは
ニュージーランド発祥！全世界共通エクササイズです。

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ボディバンプ	テクニク 30・45・60	シェイプアップ世界最速の方程式！軽量バーベルを使い、女性はスリムに！男性はたくましく！	
ボディコンバット	テクニク 30・45・60	大人気の格闘系エアロビクトレーニング！楽しく脂肪やストレスをノックアウト！	
ボディジャム	テクニク 30・45・60	様々なダンススタイルを行うダンスプログラム。音楽+ダンス=シェイプアップ	
ボディアタック	テクニク 30・45・60	シンプルかつダイナミックな動きで行う、ハイエナジーでスポーティーなプログラム。	
ボディステップ	テクニク 30・45・60	調節可能なステップ台を使ったシンプルでアスレチックなプログラム。	

★エアロビクス系 音楽に合わせてながら身体を動かし、脂肪燃焼を促します。

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
スタートエアロ	30	基本の動きで、行う誰にでも出来る初級者クラスのエアロビクス。	
ビギナーエアロ	45	体力のない方でも安心！基本動作を使い、無理なく身体を動かします。	
レギュラーステップ	30	ステップ台を使った昇降運動。脂肪燃焼・下半身強化を目指します。	
シェイプダンス	60	エアロビクスの動きを基本にし、ダンス要素を取り入れ脂肪を燃焼させます。	
アドバンスエアロ	60	様々なステップとコンビネーションを使い、楽しさを味わえるクラスです。	
ZUMBA	45	ラテン系を中心とした世界の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。	
フィットネスフラ	60	憧れのフラダンス。気軽に出来る女性に必見のプログラムです。	

★定員制レッスンのご案内

プログラムごとに内容・スペース・道具の関係で定員を設けております。
各レッスンにより定員数は異なります。ご理解のほど宜しくお願い致します。

★オリエンタル系 ゆっくりとした動きで身体を使います。

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ベーシックヨガ ヨガ	45・60	ヨガの様々な動きを行い、自分を見つめなおします。	
モーニングヨガ	45	朝に行うのに最適なポーズを多く取り入れ、身体を目覚めさせます。	
アディダスヨガ	45	フィットネスに進化したヨガ。多い運動量により筋力アップを促進し、強く美しい身体を目指します。	
ピラティス	45・60	ピラティスの様々な動作を行い、身体の内側から身体を作ります。	
けんぴそう 健美操	60	呼吸法・有酸素運動・体内の『気』の流れを整える健康体操です。	
太極舞	45	太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統舞踊を使ったエクササイズ。	

★気軽にできる簡単プログラム

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ストレッチ リフレッシュストレッチ	15・30	運動する前のウォーミングアップ・運動後のクールダウンに最適です。	
スモールボール	30	小さなゴム製のボールを使い、身体の内側から身体を鍛えていきます。	
腹筋マニア	15	お腹周りに焦点を絞り、様々な角度から集中的にトレーニングをします。	
サーキット	30	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼を促します。	
かんたんエクササイズ	45	全身運動や筋力トレーニング、シンプルな動作でエクササイズします。	
ウェービング コンディショニング	30・45	専用リングを使い、ほぐす・引き締める・伸ばす等を行うトータルコンディショニング。	
リラクスポール	30	円柱状の道具を使い、身体をリセット。歪みが気になる方にオススメ。	

スラックライン 約15cm幅の綱の上を渡することで、バランス強化、体幹の強化をします。遊び感覚でトレーニングできます。

ホットレसन 室温35度、湿度60%の環境下で行うことで、発汗促進・デトックスや冷え性改善など様々な効果を期待できます。

★プログラム変更について

スタジオプログラムは、急遽プログラム変更や担当インストラクターの変更などがございます。ご了承下さい。