

# BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2017年11月～

はじめての方にオススメのクラスです

★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
10:20～ラジオ体操	10:15～10:45 ストレッチ	10:15～10:45 ストレッチ	10:20～ラジオ体操	10:15～10:45 ストレッチ	
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
11:00	定員8名	定員8名	モーニングヨガ	定員8名	10:00～16:00
11:00～11:45	11:15～11:45 スタートエアロ	11:00～	11:00～ TC	11:00～	
ピギナーエアロ	ウェープリング	藁科	11:15～12:00	12:00	
桜井心	松谷	11:30～12:15	ポディジャム45	サーキット	
	11:30～12:15	サーキット	増田		
12:00	12:00～12:45	12:00～	12:30～13:00	12:15～ TC	12:15～13:00
パーソニックヨガ	12:00～	12:00～	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00
桜井心	DVD	DVD	ウェープリング	アディダスヨガ	アディダスヨガ
	13:00	13:00	ポディコンパット30	ポディパンフ30	定員15名
13:00	13:00～ TC	13:15～14:00	13:15～14:15	13:15～	13:15～
13:15～14:00	かんたん	アドバンス	ピラティス	16:00	16:00
ポディコンパット45	エクササイズ	かんたん	近藤	DVD	DVD
望月	定員15名	エアド	14:15～15:15	14:15～15:15	14:15～15:15
14:15～14:45	リラックスボール	澤田	ZUMBA	健美操	健美操
ポディアタック3.0	松谷	14:30～15:15	佐藤り	サーキット	サーキット
待井	15:00～	14:30～15:15			
15:00～15:45	ピラティス	16:00			
16:00	増田	DVD			
	サーキット	サーキット			
		高井			
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。 対象レッスン 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・ポディパンフ		
18:00	18:30～19:00	18:30～ TC	18:30～ TC	18:45～ TC	18:15～19:00
	女性専用	女性専用	男女兼用	男女兼用	ポディコンパット45
	ホット	スタジオ	ホット	スタジオ	松谷
	スタジオ	18:45～19:15	18:45～19:15	19:00～19:30	
	松谷	ポディステップ30	ポディパンフ30	ポディアタック30	
	19:15～20:00	19:30～20:15	19:30～20:15	19:45～20:00	19:15～20:15
	ホットアディダスヨガ	19:30～20:15	ウェープリング	ピギナーエアロ	ヨガ
	レギュラーステップ	ポディコンパット45	コンディショニング	ホットピラティス	Mayo
	櫻井ゆ	高井	望月	増田	
	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	
	ポディアタック	ホットヨガ	20:30～21:30	20:30～21:30	
	60	ポディジャム	ZUMBA	ホットヨガ	
	待井	60	マリアン	坂口	
	21:30～22:15	21:45～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	
	ポディパンフ45	ウェープリング	ポディステップ45	ポディコンパット45	
	高井	コンディショニング	森本	望月	
	女性のみ	女性のみ	男性もOK	男性もOK	
23:00					

## インフォメーション

☆週代わりレズミルズ① 11:45～	
5日 ボディコンパット	滝井
12日 ボディジャム	佐藤り
19日 ボディパンフ	望月
26日 ボディステップ	松谷
☆週代わりレッスン 13:00～	
5日 ヨガ	藁科
12日 ヨガ	Mayo
19日 ピラティス	増田
26日 ヨガ	坂口
☆週代わりレズミルズ② 14:15～	
5日 ボディジャム	増田
12日 ボディコンパット	松谷
19日 ボディステップ	森本
26日 ボディアタック	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。

11月23日 木曜日	
営業時間 10:00～19:00	
11:00～11:45	ポディジャム45 佐藤り
12:00～12:45	ポディパンフ45 望月
13:00～14:00	アディダスヨガ 松谷
14:15～15:00	ポディアタック45 待井
※レズミルズプログラムのみ整理券を配布致します。	

## ホットスタジオレッスン参加の皆様

ホットスタジオレッスン参加の際は、バスタオル(マットが隠れる程の大きさ)を必ずご持参下さい。

## お客様へのお願い

整理券配布時の整列は、配布開始の15分前よりお願い致します。

スタジオレッスンの途中参加は、ウォーム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