

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル 2018年10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
	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			10:30～11:15	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	11:15～11:45	10:45～11:15	10:45～11:30	モーニングヨガ	定員8名	定員8名	定員8名	フィットネス	10:00～	16:00
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～	11:00～	11:00～	11:00～			
	ピグナーエアロ	ウェープリング	滝井	泉水 定員15名	11:15～12:00	12:00	12:00	12:00	11:45～12:30	ピラティス	ピラティス
	桜井心	コンディショニング	11:30～12:15		11:30～12:15	サーキット	サーキット	サーキット	11:45～12:30	ピラティス	ピラティス
12:00	12:00～12:45	12:00～	12:30～13:00		12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00	12:30～13:00	12:45～13:45	ヨガ	ヨガ
	パーソナルヨガ	DVD	12:30～13:00	松谷 定員15名	12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00	12:30～13:00	12:45～13:45	ヨガ	ヨガ
	桜井心	サーキット	ボディジャム30		ボディコンパット30	コンディショニング	ボディパンフ30	ボディパンフ30			
13:00	13:00～TC	13:15～14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	13:15～14:15	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	14:00～14:45	ヨガ	ヨガ
	ボディコンパット45	かんたん	ボディアタック45	エクササイズ	ピラティス	かんたん	エクササイズ	エクササイズ	14:00～14:45	ヨガ	ヨガ
	望月	エクササイズ	待井	エクササイズ	近藤	定員15名	定員15名	定員15名			
14:00	14:15～14:45	14:15～14:45	14:30～15:15	14:30～	14:30～15:15	14:30～	14:30～	14:30～	14:00～14:45	ヨガ	ヨガ
	ファットバーン	エクササイズ	エクストリーム	ヨガ	ZUMBA	16:00	ZUMBA	16:00	14:00～14:45	ヨガ	ヨガ
	望月	エクササイズ	滝井 定員15名	多々良	佐藤り	16:00	佐藤り	16:00	14:00～14:45	ヨガ	ヨガ
15:00	15:00～15:45		15:30～16:00						15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
	ピラティス		ボディパンフ30						15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
	増田		望月						15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
16:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
17:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
18:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
19:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
20:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
21:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
22:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ
23:00									15:00～15:45	ヨガ	ヨガ

☆週代わりレズミルス① 11:45～

7日 ホディアタック 待井

14日 ボディステップ 松谷

21日 ボディジャム 佐藤り

28日 ボディコンパット 望月

☆週代わりレッスン 13:00～

7日 ピラティス 増田

14日 アティダスヨガ 松谷

21日 ヨガ 藁科

28日 疲労回復ヨガ 坂口

☆週代わりレズミルス② 14:15～

7日 ボディジャム 佐藤り

14日 ボディコンパット 滝井

21日 ボディパンフ 待井

28日 ボディステップ 松谷

特別営業のお知らせ

下記の日には祝日及びイベント開催の為、営業時間が変更になります。またスタジオプログラムについては、事前申込みが必要となります。申込み方法など館内掲示POPをご確認ください。

焼津店 10周年記念イベント

10月8日(月) 10:00～19:00

09:30～10:15	ピグナーエアロ	無料
10:35～11:35	ボディパンフ	500円
11:55～12:55	ボディアタック	500円
13:15～14:00	ボディバランス	300円
14:20～15:20	ボディジャム&シバム	500円
15:40～16:40	ボディコンパット	500円
17:00～18:20	MOCHI太郎2018	800円

19:00閉館

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。

☆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 レズミルスプログラム

☆MEZZO
スタジオ
日曜日は、
10時～14
時DVD

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