

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2019年5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

	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	10:20～ラジヲ体操	10:15～10:45	10:15～ストレッチ	女性のみ	10:15～10:45		10:20～ラジヲ体操	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
		定員8名	10:45～11:15	10:45～11:30	モーニングヨガ	定員8名		定員8名	フィットネスフラ	10:00～	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～	11:00～	11:00～TC	11:00～		16:00	
	ピギナーエアロ	ウェープリング	松谷	松谷	12:00	12:00	11:15～12:00	12:00	11:45～12:30	DVD	11:45～TC
	桜井心	コンディショニング	11:30～12:15	11:30～12:15	太極舞	サーキット	増田	サーキット	11:45～12:30		12:00～12:45
12:00	12:00～12:45	12:00～	健美操	11:45～12:15	12:30～13:00	12:30～13:00	12:15～TC		ポディジャム45	サーキット	12:00～12:45
	ベーシックヨガ	13:00	桜井心	ホットリラックスボール	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00		※整理券配布		週代わりレズミルス①
	桜井心	DVD		松谷 定員15名	12:30～13:00	ウェープリング	12:30～13:00		西海		<詳細石記>
13:00	13:00～TC	サーキット	12:30～13:00	ポディジャム30	12:30～13:00	ポディコンバット30	12:30～13:00		12:45～13:45		13:00～14:00
	13:15～14:00	13:15～14:00	石澤		13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:00		ヨガ		週代わりレズミルス②
	ポディコンバット45	かんたん	13:30～14:15	13:30～14:15	ピラティス	かんたん	13:15～14:00		柏木		<詳細石記>
14:00	14:15～15:00	14:15～14:45	エクササイズ	かんたん	14:30～15:00	14:30～	14:00～14:45				14:15～15:15
	松谷	エクササイズ	ポディアタック45	ポディアタック45	近藤	定員15名	14:15～15:15	14:00～14:45	14:00～14:45		週代わりレズミルス②
	定員15名	定員15名	14:30～15:15	14:30～	15:15～15:45	15:00～15:45	14:15～15:15	14:00～14:45	※整理券配布		<詳細石記>
15:00	15:15～15:45	15:15～15:45	ピラティス	リラックスボール	14:30～15:00	14:30～	14:15～15:15	14:00～14:45	ポディアタック45		14:15～15:15
	原川	松谷 定員15名	原川	松谷 定員15名	ポディアタック30	16:00	14:15～15:15	14:00～14:45	※整理券配布		週代わりレズミルス②
			15:15～15:45	15:15～15:45	ポディアタック30	16:00	14:15～15:15	14:00～14:45	増田		<詳細石記>
16:00			DVD	DVD	15:15～15:45	15:00～15:45	14:15～15:15	14:00～14:45	ポディジャム60		15:30～16:00
			サーキット	サーキット	ポディステップ30	16:00	14:15～15:15	14:00～14:45	※整理券配布		リフレッシュストレッチ
					松谷		14:15～15:15	14:00～14:45	待井		
17:00							16:15～16:45	15:00～16:00	ポディコンバット45		
							16:15～16:45	15:00～16:00	待井		
							17:00～TC	17:00～TC	待井		
							17:15～17:45	17:15～17:45	ポディステップ30		
							17:15～17:45	17:15～17:45	※整理券配布		
18:00							18:00～TC	18:00～TC	森本		
							18:15～19:00	18:15～19:00			
							18:15～19:00	18:15～19:00	ポディコンバット45		
19:00	18:45～19:15	男女兼用	19:00～19:30	男女兼用	18:30～TC	男女兼用	18:45～19:15	男女兼用	※整理券配布		19:00閉館
	リラックスボール	ホット	19:00～19:30	ホット	18:45～19:15	ホット	18:45～19:15	ホット	鈴木		
	鈴木	スタジオ	19:00～19:30	スタジオ	ポディパンプ30	スタジオ	ポディパンプ30	スタジオ			
	19:30～20:00		19:30～20:00		待井		待井		19:15～20:15		
	シバム	19:30～21:00	増田	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:30	ヨガ		
	【体験会】	ホットフリースペース	19:45～20:30	19:45～20:30	ピギナーエアロ	ホットピラティス	19:45～20:00	19:30～20:30	Mayo		
	鈴木		ポディコンバット45	ピラティス	マリアン	増田	待井	ピラティス			
20:00	20:15～21:15	※ホットスタジオを	20:15～21:15	20:15～21:15	20:30～21:15	20:30～21:30	20:15～21:15	20:15～21:15			
	ポディアタック	フリースペースとして	高井	高井	ZUMBA	ホット	疲労回復ヨガ	疲労回復ヨガ			
	60	開放します	20:45～TC	20:45～TC	マリアン	疲労回復ヨガ	坂口	坂口			
	待井		21:00～22:00	21:00～22:00	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15			
21:00	21:30～22:15		ポディジャム	ポディジャム	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15	21:30～22:15			
	ポディパンプ45		60	60	ポディステップ45	ポディステップ45	ポディステップ45	ポディステップ45			
	待井		増田	増田	森本	森本	森本	森本			
22:00		男性もOK		男性もOK		男性もOK		男性もOK			
23:00											

インフォメーション

☆週代わりレズミルス① 11:45～
 12日 ボディアタック 待井
 19日 ボディジャム 増田
 26日 ボディパンプ 待井

☆週代わりレッスン 13:00～
 12日 ピラティス 泉水
 19日 アディダスヨガ 松谷
 26日 ピラティス 増田

☆週代わりレズミルス② 14:15～
 12日 ボディステップ 松谷
 19日 ボディコンバット 鈴木
 26日 ボディジャム 増田

特別営業のお知らせ
 5月1日(水)から
 5月6日(月)まで
 営業時間 10:00～19:00

上記期間は、祝日のため営業時間・スタジオタイムテーブルが変更します。お間違えのないようあらかじめご確認ください。

《New インストラクター》
 鈴木IR 焼津店に初登場!!
 以下、コメントを頂きました♪

はじめまして♪MY-BODY牧之原店の鈴木です!まだまだ不慣れな部分があるかとは思いますが、みなさんと楽しい時間を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします!

【途中参加について】
 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

☆ホットスタジオレッスン
 通常よりも暖かい空間で、しっかりと汗を出します。
 対象 月曜・水曜 夜 火曜・木曜 昼
 ※ホットと記載しております。

☆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

☆週代わりレッスン(木) 21:30～
 9日 ボディパンプ45 待井
 16日 ZUMBA MIYUKI
 23日 ZUMBA MIYUKI

23:00閉館