

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2019年9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	定員8名			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
11:00～11:45	ピギナーエアロ	11:15～11:45	ウェーブリンク	11:30～12:15	11:30～12:15	サーキット	11:00～TC	11:00～	11:15～12:00	12:00	11:00～
12:00～12:45	ベーシックヨガ	12:00～	DVD	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	12:15～TC	12:30～13:00	12:45～13:45		11:45～TC
13:00～TC	13:15～14:00	13:15～14:00	13:30～14:15	13:30～14:15	13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:00	13:15～14:00	14:00～14:45		12:00～12:45
14:00	14:15～15:00	14:15～14:45	14:30～15:15	14:30～	14:30～15:00	14:30～	14:00～14:45	14:00～14:45	14:15～15:15		13:00～14:00
15:00	15:15～15:45	15:00～15:45	15:15～15:45	15:15～15:45	15:15～15:45	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～16:00	15:30～16:00		14:15～15:15
16:00	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45	16:15～16:45		14:30～15:15
17:00	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC	17:00～TC		14:45～15:15
18:00	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC	18:00～TC		15:00～16:00
19:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00		15:15～16:00
20:00	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		15:30～16:00
21:00	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	21:30～22:15	21:30～22:15		16:00～16:45
22:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00	22:30～23:00		17:00～TC
23:00											17:15～17:45

☆ 週代わりレズミルズ① 11:45～

1日	ボディアタック	待井
8日	ボディコンバット	宮沢
15日	ボディステップ	Kie
22日	ボディステップ	辻
29日	ボディアタック	泉水

☆ 週代わりレッスン 13:00～

1日	アディダスヨガ	松谷
8日	ピラティス	原川
15日	ヨガ	Kie
22日	ピラティス	増田
29日	ピラティス	泉水

☆ 週代わりレズミルズ② 14:15～

1日	ボディステップ	松谷
8日	ボディアタック	原川
15日	ボディコンバット	Kie
22日	ボディジャム	増田
29日	ボディコンバット	鈴木

特別営業のお知らせ

下記の日は、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。ご確認ください。

9月16日(月・祝) 19時閉館

11:00～11:45	ピギナーエアロ	桜井心
12:00～12:45	ベーシックヨガ	桜井心
13:00～14:00	ボディジャムTC45	石澤
14:15～15:15	ボディステップ60	辻

※レズミルズプログラムのみ整理券配布

9月23日(月・祝) 19時閉館

11:00～11:45	ピギナーエアロ	桜井心
12:00～12:45	ベーシックヨガ	桜井心
13:00～14:00	ボディコンバットTC45	宮沢
14:15～15:15	ボディアタック60	泉水

※レズミルズプログラムのみ整理券配布

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

☆ホットフリースペース(月曜日)

☆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

火曜日 20:15～21:15 (Mezzo)
ナチュラルボディコンディショニング
月に一度、アロマルームとして開放♪
入退室は自由となります。

23:00閉館