BLUE EARTH石和　レッスンタイムテーブル 2012年1月～

○営業時間･･･月～金10:30～22:30　土10:30～21:00　日･短縮営業10:30～18:00　休館日･･･第2.4月曜日　第1.3.5日曜日

TEL：055-262-7222

月（16日・30日）

スタジオ
- 11:00~11:30 コアコンディショニング（若林）
- 13:00~13:45 がんばりエアロ45（塚原）
- 14:00~15:00 フローヨガ60（若林）
- 20:00~21:00 ボディコンバット60（宮沢）

ホット
- はじめての方にもオススメのクラスです

プール
- 11:45~12:15 初めてスイミング（中込）
- 12:15~12:45 初めて背泳ぎ（中込）
- 12:45~13:15 めざせOKINAWA（中込）
- 13:30~14:00 W&J（宮沢）
- 14:00~14:30 はじめてアクア30（宮沢）
- 20:00~20:30 初めてスイミング（鶴田）
- 20:30~21:00 はじめてアクア30（鶴田）

ジム
- フリーサーキット
- 20:00~20:30 サーキット30（GO）

火

スタジオ
- 11:15~12:00 バレエストレッチヨガ45（若林）
- 12:30~13:30 やさしいエアロ45ストレッチ15（山本）
- 13:45~14:15 ボディパイプショート（上野）
- 19:15~20:00 ズンバ45（宮沢）
- 20:15~21:00 ボディパンプ45（宮沢）
- 21:15~22:00 ダンス（中級）45（Ace）

ホット
- 19:30~20:30 ホットヨガ60（赤澤）

プール
- 11:30~12:00 初めて背泳ぎ（鈴木）
- 12:00~12:30 初めてバタフライ（鈴木）
- 12:30~13:00 はじめてマスタース（鈴木）
- 14:00~14:30 ウォーキング（中込）
- 14:30~15:00 脂肪バイバイ（中込）
- 15:00~20:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 20:00~20:30 初めてクロール（鶴田）
- 20:30~21:00 らくらくクロール（鶴田）
- 21:15~22:00 ウォーターファイト45（宮沢）

ジム
- フリーサーキット
- 20:30~21:00 サーキット30（GO）

水

スタジオ
- 11:00~12:00 Jazzダンス（初級）60（Ace）
- 12:15~13:15 ズンバ60（荻原）
- 13:30~14:30 ボール&ピラティス60（荻原）
- 19:30~20:30 ホットピラティス60（橋口）
- 20:00~20:45 ブレイクアクロバット入門45（GO）
- 21:00~22:00 インナーパワーヨガ®60（安達）

プール
- 11:30~12:00 ウォーキング（高野）
- 12:00~12:30 ジョギング（高野）
- 14:00~15:00 なんでもスイミング60（浅川）
- 15:00~20:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 20:00~20:30 W&J30（上野）
- 20:30~21:00 クロール（鈴木）
- 21:00~21:30 初めて個人メドレー（鈴木）

ジム
- フリーサーキット

木

スタジオ
- 11:15~12:15 シェイプアップステップ60（荻原）
- 12:30~12:45 ラジオ体操30（若林）
- 13:15~14:00 はじめてエアロ45（宮沢）
- 19:15~20:15 ボディヒーリング60（若林）
- 21:00~22:00 ボディコンバット60（宮沢）

プール
- 11:30~12:00 ウォーキング（宮沢）
- 12:00~12:30 はじめてアクア（宮沢）
- 13:00~13:30 水泳ストレッチ（鈴木）
- 13:30~14:00 なんでもスイミング（鈴木）
- 14:00~15:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 15:00~20:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 20:15~21:00 はじめてバタフライ45（鶴田）
- 21:00~21:30 脂肪バイバイ（鶴田）

ジム
- フリーサーキット

金

スタジオ
- 12:00~13:00 ボディヒーリング60（若林）
- 13:15~14:15 Jazzダンス（入門）60（Ace）
- 19:15~20:15 ボディパイプ60（上野）
- 21:15~22:00 ズンバ45（荻原）

ホット
- 14:00~14:45 ホットヨガ45（若林）
- 315円
- 19:15~20:15 ヨガ60（赤澤）
- ↑ホットヨガではありません

プール
- 11:30~12:00 初めてクロール（鈴木）
- 12:00~12:30 初めて平泳ぎ（鈴木）
- 12:30~13:00 脂肪バイバイ30（宮沢）
- 14:00~14:30 初めてスイミング（中込）
- 14:30~15:00 初めて背泳ぎ（中込）
- 15:00~20:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 21:00~21:30 初めて背泳ぎ（中込）
- 21:30~22:00 初めて平泳ぎ（中込）

ジム
- フリーサーキット

土

スタジオ
- 11:00~11:45 ボディパンプ45（宮沢）
- 12:00~12:45 はじめてヨガ45（宮沢）
- 14:00~14:45 Hip Hop初級（Ace）
- 19:15~20:15 ブレイクダンス入門60（GO）

ホット
- （プール）

プール
- 12:15~12:45 初めてクロール（中込）
- 12:45~13:15 初めて背泳ぎ（中込）
- スクール使用につき、一部コースのご利用が出来ません
- 12:15~12:45 S&T30（鈴木）
- 12:45~13:15 初めて個人メドレー（鈴木）
- 14:00~15:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。
- 15:00~18:00 スイミングスクール使用につき一部コースのご利用が出来ません。

ジム
- フリーサーキット

～21:00 閉館～

日（8日・22日）

スタジオ
- 13:00~14:00 ボール&ピラティス60（荻原）
- 16:00~17:00 ブレイクアクロバット入門60（GO）

ホット

プール
- 12:00~12:30 ウォーキング（鈴木）
- 12:30~13:00 初めてバタフライ（鈴木）

ジム
- 11:15~11:45 サーキット30（鈴木）
- フリーサーキット

～18:00 閉館～

12月29日(土)～1月3日(火)は臨時営業となり、営業時間は10:30～16:00です。
なお、上記時間レッスンは実施致しません。
翌日曜日はゴール開始です。
ご迷惑をお掛けします。
不明点などについて、受動的等も気にお伝えください。

月～金 22：30閉館

※スケジュールは変更する場合がございますので予めご了承ください。

※プールは、火・水・金曜日の18:20～20:00はご利用できません。

※「はじめて○○」、「○○テク」クラスは初心者、初級者向けのクラス内容となっております。

※詳しいプログラム内容は裏面をご覧下さい

ホットスタジオ価格変更

￥630→¥420

はじめての方にもオススメのクラスです