BLUE EARTH石和　レッスンタイムテーブル 2010年8月～

○営業時間･･･月～金10:30～23:00　土10:30～21:00　日10:30～18:00　休館日･･･第2.4月曜日 第1.3日曜日　短縮営業･･･10:30～18:00

TEL：055-263-7222

月曜日（2日/16日/30日）

スタジオ	ホット	プール	ジム
12:15～12:45 コアコンディショニング（若林）		11:30～12:00 初めてスイミング（上野）	フリーサーキット
13:00～13:45 がんばりエアロ 45（塚原）		12:00～12:30 初めて背泳ぎ（上野）	
	14:00～15:00 フローヨガ 60（若林）	13:30～14:00 W&J（宮沢）	
		14:00～14:30 はじめてアクア 30（宮沢）	
			14:30～15:00 サーキット 30（高梨）
20:00～20:15 ボディコンバット 60（宮沢）			20:00～20:30 サーキット 30（高梨）

はじめての方にもオススメのクラスです

火

スタジオ	ホット	プール	ジム
11:15～12:00 バレエストレッチヨガ45（若林）		11:30～12:00 初めて平泳ぎ（鈴木）	フリーサーキット
12:30～13:30 やさしいエアロ 45 ストレッチ 15（山本）		12:00～12:30 初めてバタフライ（鈴木）	
13:45～14:15 ボディバイブショート（上野）		12:30～13:00 はじめてマスターズ（鈴木）	
		14:00～14:30 ウォーキング（高梨）	
		14:30～15:00 ジョギング（高梨）	
		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。	
19:15～20:00 ズンバ 45（宮沢）		20:00～20:30 なんでもスイミング（中込）	☆
20:15～21:00 ボディパンプ 45（宮沢）		20:30～21:00 らくらくスイミング（中込）	20:30～21:00 サーキット 30（高梨）
21:15～22:15 If ダンス（中級）（Ace） ¥500		21:15～22:00 ウォーターファイト 45（宮沢）	

水

スタジオ	ホット	プール	ジム
11:00～12:00 Jazzダンス（初級）60（Ace）	☆	11:30～12:00 ウォーキング（上野）	フリーサーキット
12:15～13:15 ズンバ 60（荻原）		12:00～12:30 ジョギング（上野）	
13:30～14:30 ボール＆ピラティス 60（荻原）		スクール使用につき、一部コースのご利用が出来ません	
		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。	
20:00～21:00 HIP HOP（中級）60 ATSUSHI	19:30～20:30 ホットピラティス 60（橋口）	20:00～20:30 W&J 30（上野）	
21:15～22:15 インナーパワーヨガⓇ 60（安達）		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）	

木

スタジオ	ホット	プール	ジム
11:15～12:15 シェイプアップステップ 60（荻原）		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）	
12:30～13:00 ★サーキット 30（高梨）		13:00～13:30 水泳ストレッチ（鈴木）	
13:15～14:00 かんたんエアロ（宮沢）		13:30～14:00 はじめてマスターズ（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。	
19:00～20:00 ボディヒーリング 60（若林）	19:30～20:30 ホットヨガ 60（渡辺）	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 かんたんエアロ 45（勝）		20:00～20:45 はじめてバタフライ 45（上野）	
21:15～22:15 ボディコンバット 60（宮沢）		20:45～21:15 W&J（上野）	
		21:15～22:00 アクアビクス 45（勝）	

金

スタジオ	ホット	プール	ジム
12:00～13:00 ボディヒーリング 60（若林）		11:30～12:00 初めて背泳ぎ（鈴木）	フリーサーキット
13:15～14:15 Jazzダンス（入門）60（Ace）	☆	12:00～12:30 初めて平泳ぎ（鈴木）	
	14:15～15:00 ホットヨガ 45（若林）	12:30～13:00 脂肪バイ 30（宮沢）	
	315円	14:00～14:30 初めてスイミング（中込）	
		14:30～15:00 なんでもスイミング（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。	
20:00～21:00 ボディパイプ 60（上野）	19:15～20:15 ヨガ 60（赤澤）	21:00～21:30 初めて背泳ぎ（中込）	
21:15～22:00 ズンバ 45（荻原）	↑ホットヨガではありません	21:30～22:00 初めて平泳ぎ（中込）	

土

スタジオ	ホット	プール	ジム
11:30～11:45 テクニック 15		スクール使用につき、一部コースのご利用が出来ません	フリーサーキット
11:45～12:30 ボディパンプ 45（宮沢）	（プール）		
13:00～13:45 かんたんエアロ 45（勝）	12:15～12:45 初めてクロール（中込）	12:15～12:45 S&T 30（鈴木）	
14:00～14:45 Hip Hop 初級（Ace）	12:45～13:15 初めて背泳ぎ（中込）	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。	
19:15～20:15 ブレイクダンス入門 60（GO）	☆	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。	

～21:00 閉館～

日曜日（8日・22日）

スタジオ	ホット	プール	ジム
			11:15～11:45 サーキット 30（中込）
		12:00～12:30 ウォーキング（中込）	
13:00～14:00 ステップ＆トレーニング 60（荻原）		12:30～13:00 初めてバタフライ（中込）	
16:00～17:00 ブレイクダンス入門 60（GO）	☆		

～18:00 閉館～

8月の休館日は第2･4月曜第1･3･5日曜日になります。　短縮営業は14日（土）16日（月）です。
第2日曜日はプール開放日です。ご家族でご利用下さい
21日は石和の花火大会の為　13:00迄の営業となります。

月 ～ 金 23：00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、1日通してフリーコースがございます。いつでもご利用ください。

※「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

☆印は会員外の方も
シングルチケット
\2000で参加できます