

BLUE EARTH石和

レッスンタイムテーブル 2010年3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…13:30～21:00

TEL:055-263-7222

月曜日 (1日/15日/29日)				火				水				木				金				土				日曜日 (14日・28日)								
スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	スタジオ	ホット	プール	ジム	
		11:30～12:00 初めて スイミング 45 (上野)	フリーサーキット	11:15～12:00 バリエ ストレッチ ヨガ45 (若林)		11:30～12:00 初めて 平泳ぎ (高橋)	フリーサーキット			11:30～12:00 ウォーキング (上野)	フリーサーキット	11:15～12:15 シェイプ アップ ステップ 60 (萩原)		11:30～12:00 ウォーキング (上野)		12:00～13:00 ポティ ヒーリング 60 (若林)		11:30～12:00 初めて 平泳ぎ (鈴木)	フリーサーキット	11:30～12:30 テクニク 15		11:30～12:00 スクール使 用につき 一部コース のご利用が 出来ません		11:15～11:45 サーキット 30 (中込)								
		12:00～12:30 初めて 背泳ぎ (上野)		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 (高橋)		12:15～13:15 スパ 60 (萩原)		12:00～12:30 ジョギング (上野)	12:15～12:45 サーキット 30 (若林)			12:30～13:00 *サーキット 30 (高梨)				12:00～12:30 初めて バタフライ (鈴木)		11:45～12:30 ポティ コンパクト 45 (菅沢)		12:15～12:45 初めて クロール (中込)	12:15～12:45 S&T 30 (鈴木)	12:30～13:00 サーキット 30 (高梨)	12:00～12:30 ウォーキング (中込)		12:30～13:00 初めて バタフライ (中込)					
13:00～13:45 がんばり エアロ 45 (塚原)		13:30～14:00 W&J (菅沢)		13:45～14:15 ヨガ パイフ ショート (上野)		14:00～14:30 ウォーキング (高梨)		13:30～14:30 ポール& ピラティス 60 (萩原)		13:00～13:30 スクール使 用につき 一部コース のご利用が 出来ません		13:30～14:15 はじめて 脂肪 パイパイ (菅沢)		13:15～14:00 コア コンディ ショニング (高橋)				12:45～13:15 ウォータ ー フライト 45 (菅沢)		13:00～13:45 かんたん エアロ 45 (勝)		12:45～13:15 初めて 背泳ぎ (中込)	12:45～13:15 初めて 個人メドレ (鈴木)	13:00～14:00 ステップ& トレーニング 60 (萩原)	12:00～12:30 ウォーキング (中込)		12:30～13:00 初めて バタフライ (中込)					
	14:00～15:00 フロー ヨガ 60 (若林)	14:00～14:45 ウォータ ー フライト 45 (菅沢)	14:30～15:00 サーキット 30 (高梨)			14:00～14:45 ジョギング (高梨)				14:00～15:00 なんでも スイミング 60 (高橋)				14:00～15:00 ホット ヨガ 45 (若林)		14:15～15:00 ホット ヨガ 45 (若林)		14:00～14:30 初めて スイミング (中込)		14:00～14:45 New Hip Hop 初級 (Ace)		14:00～15:00 初めて クロール (中込)		15:00～15:45 コア コンディ ショニング (高橋)								
はじめての方にもオススメのクラスです																																
				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		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				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		19:00～20:00 はじめて 脂肪 パイパイ (菅沢)		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				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				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										
19:30～19:45 テクニク 15				19:15～20:00 スパ 45 (菅沢)	19:30～20:30 ホット ヨガ 60 (赤澤)			19:45～20:00 テクニク 15	19:30～20:30 ホット ピラティス 60 (橋口)			19:30～20:30 ポティ ヒーリング 60 (若林)	19:30～20:30 ホット ヨガ 60 (秋山)		20:00～21:00 ポティ ジャム 60 (高梨)		20:00～21:00 ポティ ジャム 60 (上野)				20:00～20:45 はじめて バタフライ 45 (上野)		20:00～20:30 W&J (上野)		20:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)							
19:45～20:30 ポティ コンパクト 45 (菅沢)		20:00～20:30 初めて スイミング (鈴木)	20:00～20:30 サーキット 30 (高梨)	20:15～21:00 ポティ パンフ 45 (菅沢)		20:00～20:30 なんでも スイミング (鈴木)		20:00～21:00 はじめて バタフライ 45 (上野)		20:00～20:30 W&J 30 (上野)		20:15～21:00 かんたん エアロ 45 (勝)	20:45～21:15 W&J (上野)		21:15～22:00 インナ ー パー ワー ヨガ 60 (安達)		20:45～21:15 W&J (上野)		21:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)		20:00～20:45 はじめて バタフライ 45 (上野)		21:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)		21:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)		21:15～22:00 ポティ コンパクト 60 (菅沢)					
21:00～21:30 はじめて クロール (鈴木)				21:15～22:15 IF DANCE (高梨)		20:30～21:00 らくらく スイミング (鈴木)	20:30～21:00 サーキット 30 (高梨)	21:15～22:15 ポティ コンパクト 60 (菅沢)		20:30～21:00 クロール (鈴木)		21:15～22:15 ポティ コンパクト 60 (菅沢)		21:15～22:00 コア ピクス 45 (勝)		21:15～22:00 スパ 45 (萩原)		21:15～22:00 初めて 平泳ぎ (中込)		21:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)		21:00～21:30 初めて 背泳ぎ (中込)		21:15～22:00 初めて 平泳ぎ (中込)		21:15～22:00 初めて 平泳ぎ (中込)		21:15～22:00 初めて 平泳ぎ (中込)				

～18:00 閉館～
3月の休館日は第2・4月曜日第1・3日曜日になります。

～21:00 閉館～
14日 プール開放日

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OO」、「OO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ください

ホットスタジオについて、
ご利用は全て有料になります。
ご予約はレッスン開始1時間前から
フロントにて、開始いたします。

レッスン途中参加について
アップ不足によるケガや事故、また施設上あらかじめ参加されていた会員様のスペース確保が出来なくなる等の弊害が生じますので、レッスン途中参加はお断りさせていただきます。予めご了承下さい。

