

BLUE EARTH櫛形 5/4 (月) ~5/10 (日) レッスンタイムテーブル

○営業時間...月~金 10:30~23:00 土 10:30~20:00 日・祝日 10:30~18:00

5/4		5/5		5/6		5/7		5/8		5/9		5/10							
月		火		水		木		金		土		日							
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール						
11:15~12:15 やさしい ヨガ 60 〈斉藤 進佐子〉	終日フリーコース	11:15~12:15 健美操 (けんひそう) 60 〈中山〉	終日フリーコース	11:15~12:15 ラテン エアロ 60 〈森山〉	終日フリーコース	11:15~12:00 超かんたん ステップ 45 12:00~12:15 マットストレッチ 15 〈塚原〉	終日フリーコース	11:15~12:15 ヨガ 60 〈斉藤 進佐子〉	終日フリーコース	11:00~11:30 ウォーキング 〈斉藤 円〉	終日フリーコース	11:00~12:00 はじめてエアロ 60 〈山本〉	休館日						
14:15~15:15 レギュラー エアロ 60 〈斉藤 まさみ〉		13:30~14:30 リフレッシュ エアロ 60 〈森山〉		14:00~15:00 ボディ コンバット 60 〈村松〉		13:30~14:30 エンジョイ エアロ 60 〈山本〉		14:00~14:45 ウォーキング & ストレッチ 〈伊藤 円〉		13:30~14:00 ボディコンバット30 (長田)		13:45~14:15 がんばれク・背 〈伊藤 円〉		14:15~14:45 ボディパンプ30 (村松)	14:15~14:45 がんばれメドレー 〈伊藤 円〉				
								16:30~19:00 ご利用出来ません				16:30~19:30 ご利用出来ません			16:30~19:30 ご利用出来ません		14:00~18:00 ご利用出来ません		
								19:00~19:30 ボディコンバット 30 〈長田〉		19:45~20:15 ボディパンプ 30 〈村松〉		20:15~21:00 はじめてスイミング 〈伊藤 円〉		20:00~20:30 はじめてスイミング 〈伊藤 円〉	19:15~20:00 ボディ コンバット 45 〈村松〉	20:15~21:00 ボディ パンプ 45 〈村松〉	20:30~21:00 がんばれ ク・背 〈伊藤 円〉	20:30~21:00 がんばれ ク・背 〈伊藤 円〉	21:00~21:30 がんばれ平・ハ 〈伊藤 円〉
				20:30~21:15 ラテン エアロ 45 〈森山〉	20:30~21:00 ウォーキング 〈増岡〉	21:00~21:30 ウォーターエアロ 〈増岡〉	21:15~22:15 ヨガ 60 〈細田〉												

~18:00閉館~

5/4 (月)・5/5 (火)・5/6 (水) の3日間は
18:00閉館になります。
レッスン変更がありますので
ご確認ください。

~20:00閉館~

~23:00閉館~

※プールのご利用は閉館30分前までとなります。