

BLUE EARTH 櫛形 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10:30～20:00 日・祝日10:30～18:00 部分は、レッスン・時間・インストラクター名、変更のお知らせです。

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	
11:00～12:00 やさしい ヨガ 60 (斎藤 清彦子)	終 田 リ ン グ ー ス （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階） （一階）	11:15～12:15 健美操 (けんぴそう) 60 (中山)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:15～12:15 ズンバ 60 (藤巻)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:30～12:30 メニュー マスターズ	11:15～12:15 ヨガ 60 (斎藤 清彦子)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:00～12:00 はじめてエアロ 60 (山本)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:00～11:30 ウォーキング (伊藤 田)	11:30～12:00 はじめてスイミング (伊藤 田)	
13:00～14:00 有料レッスン フラダンス教室 (今橋)		はじめての方にオススメのクラスです	13:30～14:30 リフレッシュ エアロ 60 (林郎)	13:45～14:15 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	13:30～14:30 かんたん ピラティス 60 (高沼)	13:45～14:15 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	13:00～13:30 はじめてステップ 30 (山本)	13:15～14:00 ボディコンパット 45 (藤田 裕子)	14:10～14:55 ボディパンプ 45 (村松)	13:45～14:15 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	14:15～14:45 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	14:00～14:30 ボディパンプ ショート (村松)	14:45～15:45 ボディ コンパット 60 (村松)	14:15～15:00 かんかん エアロ (山本)
14:15～15:15 レギュラー エアロ 60 (斎藤 まさみ)		16:30～19:30 閉館 （一階）	19:15～20:00 はじめて エアロ 45 (斎藤 まさみ)	19:15～20:00 コアトレーニング & ストレッチ 45 (矢島)	19:15～20:00 コアトレーニング & ストレッチ 45 (村松)	19:15～20:00 ボディ コンパット 45 (村松)	16:30～19:00 閉館 （一階）	19:15～20:00 ボディ コンパット 45 (村松)	20:15～21:00 ボディ コンパット 45 (村松)	16:30～19:30 閉館 （一階）	14:00～18:00 閉館 （一階）	14:00～18:00 閉館 （一階）	14:00～18:00 閉館 （一階）	14:00～18:00 閉館 （一階）
21:30～22:15 ボディ コンパット 45 (長田)		20:15～21:00 ボディ パンプ 45 (村松)	20:15～21:00 エンジョイ エアロ 45 (伊藤 田)	20:00～20:30 ジョギング (大原)	20:15～21:00 エンジョイ エアロ 45 (斎藤 まさみ)	20:30～21:00 はじめて エクササイズ (大原)	20:15～21:15 ズンバ 60 (藤巻)	20:30～21:00 ウォーキング (伊藤 田)	20:15～21:00 ボディ コンパット 45 (村松)	20:00～20:30 はじめてスイミング (伊藤 田)	20:30～21:00 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	20:30～21:00 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	20:30～21:00 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	20:30～21:00 かんたん エクササイズ (伊藤 田)
		21:15～22:15 ヨガ 60 (細田)	21:15～22:00 かんたん ステップ 45 (藤巻)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (大原)	21:15～22:00 かんたん ステップ 45 (藤巻)	21:30～22:15 ルーシー ダットン 45 (BEIKO)	21:00～21:30 ウォーターエアロ (伊藤 田)	21:15～22:15 ヨガ 60 (細田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)	21:00～21:30 かんたん エクササイズ (伊藤 田)

※プールのご利用は閉館30分前までとなります。

レッスン途中参加について・・・アップ不足によるケガ又、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。

3月の休館日
14(日) 15(月)
16(火) 28(日) 31(水)
特別営業
22(月)

スイミングプライベートレッスン
お一人様 30分 1,000円
時間等とは前日までにご希望
インストラクターと、直接ご相談下さい
プライベートレッスンの予約は ☎ の
時間帯のみとなります。

今月のお知らせ
月曜日19:30～エンジョイステップ及び
月曜日20:30～エンジョイエアロは
1/25(月)～3/29(月)まで休講になります。
誠に申し訳ございません。