

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

月		火		水		木		金		土		第1第3日曜日営業		
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 〈斉藤 満佐子〉	<b>終日フリーコース</b> (Daily Open Sign)	11:15～12:15 健美操 (けんびそう) 60 〈中山〉	11:00～11:30 はじめてク・背 〈岸本〉 11:30～12:00 はじめて平・パ 〈岸本〉 12:00～12:30 マスターズ 〈伊藤 円〉	11:15～12:15 ズンバ 60 〈藤巻〉	11:00～11:30 ウォーキング 〈伊藤 円〉 11:30～12:00 ウォーターエアロ 〈伊藤 円〉		11:30～12:30 メニュー マスターズ	11:15～12:15 なごみ ヨガ 60 〈斉藤 満佐子〉	11:00～11:30 ウォーキング 〈岸本〉 11:30～12:00 ウォーターシェイブ 〈岸本〉	11:00～12:00 はじめてエアロ 60 〈山本〉		11:30 はじめてク・背 〈伊藤 円〉 12:30 20:00～12:30 はじめて平・パ 〈伊藤 円〉	15日のみ 10:45～11:00 ストレッチ 〈伊藤 円〉 1日 14:15～15:15 かんたんエアロ 60 〈山本〉 15日 13:00～14:00 ボティコンパクト 60 〈村松〉	
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												
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 〈林部〉	13:45～14:15 がんばれスイミング 〈伊藤 円〉 14:15～14:45 スタート ターン 〈伊藤 円〉 16:30～19:30 ご利用出来ません	13:30～14:30 かんたん ピラティス 60 〈青沼〉	13:45～14:15 はじめてスイミング 〈中込〉 14:15～14:45 はじめてクロール 〈中込〉	13:40～14:40 エンジョイ エアロ 60 〈山本〉	13:00～13:30 はじめてステップ 30 〈山本〉	14:00～14:45 ウォーキング & ストレッチ 〈伊藤 円〉	13:15～14:00 ボティコンパクト 45 〈桜子〉	14:10～14:55 ボティパンプ 45 〈村松〉	13:45～14:15 がんばれク・背・平・パ 〈伊藤 円〉 14:15～14:45 がんばれメドレー 〈伊藤 円〉	14:00～18:00 ご利用出来ません		
19:30～20:15 エンジョイ ステップ 45 〈塚原〉		19:15～20:00 はじめて エアロ 45 〈斉藤 まさみ〉	19:15～20:00 コアトレーニング & ストレッチ 45 〈矢島〉	19:30～20:30 ズンバ 60 〈藤巻〉	19:15～20:00 コアトレーニング & ストレッチ 45 〈伊藤 円〉 20:30～21:00 ウォーキング 〈伊藤 円〉 21:00～21:30 ウォーターファイト 〈伊藤 円〉	19:30～20:30 ズンバ 60 〈藤巻〉	19:30～20:30 ズンバ 60 〈藤巻〉	16:30～19:00 ご利用出来ません	19:15～20:00 ボティ パンプ 45 〈村松〉	20:00～20:30 はじめてスイミング 〈伊藤 円〉 20:30～21:00 がんばれ ク・背 〈伊藤 円〉	16:30～19:30 ご利用出来ません	14:00～18:00 ご利用出来ません		
20:30～21:15 エンジョイ エアロ 45 〈塚原〉		20:15～21:00 ボティ パンプ 45 〈村松〉	20:15～21:00 エンジョイ エアロ 45 〈伊藤 円〉 20:30～21:00 ウォーキング 〈伊藤 円〉 21:00～21:30 ウォーターファイト 〈伊藤 円〉	20:15～21:00 エンジョイ エアロ 45 〈伊藤 円〉 20:30～21:00 はじめて ク・背・平・パ 〈大原〉 21:00～21:30 がんばれスイミング 〈大原〉	20:30～21:00 はじめて ク・背・平・パ 〈大原〉 21:00～21:30 がんばれスイミング 〈大原〉	20:45～21:30 ボティ コンパクト 45 〈REICO〉	20:45～21:30 ボティ コンパクト 45 〈中込〉	16:30～19:00 ご利用出来ません	20:15～21:00 ボティ コンパクト 45 〈村松〉	20:00～20:30 はじめてスイミング 〈伊藤 円〉 20:30～21:00 がんばれ ク・背 〈伊藤 円〉	16:30～19:30 ご利用出来ません	14:00～18:00 ご利用出来ません		
21:30～22:15 ボティ コンパクト 45 〈桜子〉		21:15～22:15 ヨガ 60 〈細田〉	21:15～22:00 かんたん ステップ 45 〈藤原〉	21:40～22:25 ルーシー ダットン 45 〈REICO〉	21:00～21:30 がんばれスイミング 〈大原〉	21:00～21:30 水中エクササイズ 〈中込〉	21:15～22:15 ヨガ 60 〈細田〉	21:15～22:15 ヨガ 60 〈細田〉	21:15～22:15 ヨガ 60 〈細田〉	21:00～21:30 がんばれ平・パ 〈伊藤 円〉	16:30～19:30 ご利用出来ません	14:00～18:00 ご利用出来ません		

スイミングプライベートレッスン  
お一人様 30分 1,000円  
時間帯など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。

**8月の休館日**  
8(日) 16(月) 22(日)  
29(日) 31(火)  
特別営業  
12(木) 13(金) 14(土)

※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障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。