

# BLUE EARTH敷島 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・祝10:30～18:00 ○定休日…毎月22・23・31日 及び 第1・第3・第5日曜日

|       | 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 |
| 10:30 |  |     |  | 幼稚園                              |      |  |                                   | 幼稚園                            |      | 幼稚園                                      |  |   |                         |     |
| 11:00 | 11:00～<br>スズバ                            |     |  | 親子スイミング                          |      |  | 11:30～<br>スイム<br>オリエンテーション        | 幼稚園                            |      |  |  |   |                         |     |
| 11:30 | 宮沢                                       |     | 11:30～<br>おしえてエアロ                                | 矢島                               |      |  | 11:00～<br>エンジン<br>エアロ<br>進藤       | 親子スイミング<br>矢島                  |      | 11:15～<br>B・ヒーリング45<br>(ヨガ・ピラティス)        | 親子スイミング<br>細田                              | 11:15～<br>ウォーターエアロ<br>45<br>矢島                    | 11:00～<br>インナー<br>パワーヨガ |     |
| 12:00 | 12:00～<br>ビシタイン<br>美心体爽<br>進藤            |     | 12:00～<br>はじめて<br>エアロ<br>小林愛実                    |                                  |      |  | 12:00～<br>ウォーク<br>小林あすか           | 12:00～<br>初スイミング<br>小林あすか      |      | 12:15～<br>小倉                             | 12:00～<br>B・パンフ<br>45<br>高安                | 12:15～<br>初クロ・初背<br>吉村                            | 12:00～<br>安達            |     |
| 12:30 |  |     | 12:45～<br>パンテック                                  | ウォーク&ジョグ<br>矢島                   |      |  | 13:00～<br>B・コンパット<br>45<br>小林愛実   | 13:00～<br>ウォーク&ジョグ<br>矢島       |      | 12:45～<br>平・パタ<br>吉村                     |  |   |                         |     |
| 13:00 |  |     | B・パンフ<br>45<br>高安                                | ウォーターエアロ<br>矢島                   |      |  | 14:00～<br>マット<br>ピラティス            |                                |      | 13:15～<br>ルーシーダットン<br>吉村                 | ガンパレスイム<br>吉村                              |   |                         |     |
| 14:00 |  |     | 14:00～<br>エンジン<br>エアロ<br>梶原                      | 14:00～<br>スイムオリエン<br>スィミング<br>吉村 |      |  |                                   |                                |      | Reico                                    | 14:00～<br>開始準備                             |   |                         |     |
| 15:00 | 14:30～<br>エアロ<br>コンディショニング<br>田中         |     |  | 開始準備                             |      |  | 田中                                | 開始準備                           |      |  | 14:00～<br>開始準備                             |   |                         |     |
| 16:00 |  |     |  | 15:00～18:30                      |      |  |                                   | 15:00～18:30                    |      |  | 16:00～18:30                                |   |                         |     |
| 17:00 |  |     | 16:15～<br>パレエ教室<br>幼児<br>クラス<br>(有料)             | スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません   |      |  | 16:15～<br>空手スクール<br>園児コース<br>(有料) | スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |      |  | 16:30～<br>パレエ教室<br>中学生～一般<br>クラス<br>(有料)   | 14:00～17:30<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません     |                         |     |
| 18:00 |  |     | 18:00～<br>パレエ教室<br>小学生<br>クラス<br>(有料)            |                                  |      | 18:00～<br>空手スクール<br>小学生以上<br>コース<br>(有料) |                                   |                                |      |  |  |   |                         |     |
| 19:00 | 19:00～<br>やさしい<br>ヨガ<br>細田               |     | 19:00～<br>B・ステップ<br>45<br>林部                     |                                  |      | 19:00～<br>おしえてヨガ<br>かんたん<br>ヨガ<br>安達     |                                   |                                |      |  | 19:00～<br>B・パンフ<br>60<br>宮沢                | 19:00～<br>平・パタ<br>橋田<br>クロ・背<br>橋田<br>マスターズ<br>橋田 |                         |     |
| 20:00 | 20:00～<br>パンテック<br>B・Pショート<br>高安         |     | 20:00～<br>パワフル<br>エアロ                            | 初クロ・初背<br>小澤                     |      | 19:45～<br>スイムオリエン<br>ウォーターエアロ            |                                   |                                |      | 19:45～<br>おしえて<br>ステップ&<br>サーキット<br>小林愛実 | 19:45～<br>スイムオリエン<br>初スイミング<br>初クロール<br>高安 |   |                         |     |
| 21:00 | 21:00～<br>コンパット<br>B・コンパット<br>45<br>小林愛実 |     | 21:15～<br>ヒーリング<br>B・ヒーリング45<br>(ヨガ・ピラティス)<br>矢島 |                                  |      | 21:15～<br>ルーシーダットン                       |                                   |                                |      | 21:15～<br>スズバ                            |  |   |                         |     |
| 22:00 |  |     |  |                                  |      |  |                                   |                                |      |  |  |   |                         |     |

終日フリーコース

終日フリーコース

～18:00閉館～

**プールのご利用は  
閉館30分前  
まで  
となります。**

**はじめての方にもオススメのクラスです**

レッスンの途中参加はケガや接触による事故、またあらかじめ参加されている方にご迷惑となる等の弊害が生じますので、お断りさせていただきます。予めご了承下さい。

※詳しいプログラム内容は裏面をご覧ください。 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～金23:00閉館