

BLUE EARTH敷島 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10:30～21:00 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										
11:00	11:00～ ▼ スンパ			親子スイミング		11:00～ ▼ ステップテック		11:00～ ▼ エンジョイ		11:15～ ▼ B・ヒーリング45		11:15～	11:00～	
:30	宮沢		11:30～ ▼ おしえてエアロ	矢島		B・ステップ 45 加藤	小倉	▼ エアロ 進藤	親子スイミング 矢島	▼ B・ヒーリング45 (ヨガ・ピラティス)	小倉	▼ ウォーク& 脂肪バイバイ	▼ ウォーク& 脂肪バイバイ	インナー パワーヨガ 安達
12:00	12:00～ ▼ ビジタインソウ		12:00～ ▼ はじめて	小林愛実	12:30～	12:00～		12:00～ ▼ ビジタインソウ	初スイミング 小林あすか	12:15～ ▼ サークット		12:15～	12:15～	
:30	美心体爽 進藤		▼ エアロ 小林愛実	小林愛実	12:30～	12:30～	小林あすか	▼ 美心体爽 進藤	▼ 初スイミング 小林あすか	▼ エアロ 進藤	矢島	▼ B・コンバット 45 古屋	▼ 初クロ・初背 小澤	
13:00			12:45～ ▼ パンプテック	矢島	▼ B・ヒーリング45 (ヨガ・ピラティス)	13:00～		13:00～	▼ ウォーク&ジヨク 矢島	13:15～			▼ 初平・初パタ 小澤	
:30			▼ B・パンフ 45 高安	▼ 脂肪バイバイ 矢島	▼ コア コンディショニング 矢島	13:30～		13:00～	▼ B・コンバット 45 小林愛実	▼ ルーシーダットン	かんばる スイミング 吉村			
14:00			14:00～					14:00～	▼ 脂肪バイバイ 矢島	14:00～		14:00～	開始準備	
:30	14:30～ ▼ エアロ		▼ エンジョイ エアロ 梶原					▼ マット ピラティス		Reico	▼ 音楽運動& コンディショニング 高安	14:00～		14:30～
15:00	▼ コンディショニング 田中			開始準備				田中				▼ ハレ工教室 幼児 クラス (有料)	14:00～17:30	かんたん ステップ 藤原
:30												▼ ハレ工教室 小学生 クラス (有料)		
16:00				15:00～19:30								▼ ハレ工教室 中学生～一般 クラス (有料)	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	
:30												▼ ハレ工教室 中学生～一般 クラス (有料)		
17:00														
:30														
18:00														
:30														
19:00	19:00～ ▼ リラックス ヨガ		19:00～		19:00～	19:15まで		19:00～		19:15まで		▼ はじめて エアロ 藤原		～18:00閉館～
:30	みさお		▼ B・ステップ 45 林部		▼ おしえてヨガ かんたん ヨガ 安達	使用します		▼ B・ヒーリング45 (ヨガ・ピラティス)		使用します		▼ B・パンフ 60 宮沢	▼ 平・パタ 橋田 クロ・背 橋田	プールのご利用は 閉館30分前まで となります。
20:00	20:15～ ▼ B・Pショート 高安		20:00～		20:00～			20:00～	▼ ウォーク& 脂肪バイバイ 出月	▼ おしえて	20:00～			
:30	▼ B・コンバット 45 小林愛実		▼ パワフル エアロ		▼ B・パンフ 45 高安			20:00～	▼ B・コンバット 60 小林愛実	▼ ステップ& サーキット 小林愛実	▼ 初ス・初クロ 高安			
21:00	21:00～ ▼ コンバットテック		21:15～		21:15～			21:30～						
:30	▼ B・コンバット 45 小林愛実		▼ B・ヒーリング45 (ヨガ・ピラティス)	矢島	▼ ルーシーダットン			▼ かんばり エアロ 相模		▼ スンパ				
22:00										宮沢				
:30														

終日フリーコース

終日フリーコース

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。

月～金23:00閉館

※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。