BLUE EARTH焼津　レッスンタイムテーブル2010年8月～

はじめての方にオススメのクラスです

○営業時間・・・月～木10:00～23:00　土10:00～21:00　日・祝日10:00～19:00　金 メンテナンス日

月

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
10:30～（15分）	10:15～10:45
ストレッチ	サーキット
11:00～（15分）	定員8名
スタートエアロ	11:00～
11:15～12:00	13:00
ビギナーエアロ	サーキット
桜井	
12:15～13:00	DVD
ベーシックヨガ	サーキット
桜井	
13:15～ TC	13:15～14:15
13:30～14:15	かんたん
ボディジャム+	エクササイズ
杉山	定員8名
14:30～15:00	14:15～
ボディアタック30	17:00
朝比奈	サーキット
15:15～16:00	
ボディコンバット45	
橋本	
18:00～18:45	
ヨガ	女性専用
小林	スタジオ
19:00～19:15	
腹筋マニア	
八木	
19:30～20:15	
ボディコンバット45	19:45～20:15
橋本	サーキット
20:30～21:15	20:30～21:00
エンジョイエアロ	ウエストシェイプ
湯本	
21:30～22:15	21:30～22:15
ボディパンプ45	コアコンディショニング
高井	湯本
23:00閉館	

火

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
10:30～（15分）	10:15～10:45
ストレッチ	サーキット
	定員8名
11:00～12:00	11:00～
健美操	13:00
桜井	サーキット
12:15～13:15	DVD
ラテンエアロ	サーキット
早川	
13:30～ TC	13:15～14:15
13:45～14:15	かんたん
ボディステップ30	エクササイズ
朝比奈	定員8名
14:30～15:15	14:15～
ヨガ	17:00
多々良	サーキット
15:30～16:05	
ボディパンプ35	
増田	
18:30～19:00	女性専用
ボディステップ30	スタジオ
朝比奈	
19:15～20:00	
ボディアタック45	19:30～20:00
橋本	ウエストシェイプ
20:15～21:15	20:15～21:00
ボディジャム	ベーシックヨガ
60	伊東
杉山	
21:30～22:15	
シェイプエアロ	
巻田	
23:00閉館	

水

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
	10:15～10:45
10:30～11:15	サーキット
モーニングヨガ	定員8名
藁科	11:00～
11:30～12:15	13:00
ZUMBA	サーキット
藁科	
12:30～13:00	DVD
ボディコンバット30	サーキット
橋本	
13:15～14:15	13:15～14:15
ピラティス	かんたん
	エクササイズ
近藤	定員8名
14:30～15:00	14:15～
スモールボール	17:00
橋本	サーキット
15:15～16:00	
ボディジャム45	
高井	
18:30～ TC	女性専用
18:45～19:15	スタジオ
ボディパンプ30	
高井	
19:30～20:15	19:30～20:00
ビギナーエアロ	スモールボール
マリアン	
20:30～21:15	20:30～21:15
ZUMBA	ベーシックヨガ
マリアン	小林
21:30～ TC	
21:45～22:15	
ボディステップ30	
伊東	
23:00閉館	

木

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
10:30～（15分）	10:15～10:45
ストレッチ	サーキット
	定員8名
11:00～ TC	11:00～
11:15～12:00	13:00
ボディジャム+	サーキット
杉山	
12:15～ TC	DVD
12:30～13:00	サーキット
ボディパンプ30	
増田	13:15～14:00
13:15～14:00	かんたん
ビギナーエアロ	エクササイズ
巻田	定員8名
14:15～15:15	14:00～
健美操	17:00
巻田	サーキット
15:30～16:00	
ボディアタック30	
橋本	
18:15～18:45	女性専用
ボディアタック30	スタジオ
朝比奈	
19:00～19:45	
ベーシックステップ	
藁科	
20:00～21:00	20:00～20:30
パワーヨガ	ウエストシェイプ
藁科	
21:15～22:15	
ボディコンバット	21:30～22:00
60	骨盤キュット
高井	
23:00閉館	

土

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
10:30～11:30	10:30～11:00
レギュラーエアロ	骨盤キュット
松下	
11:45～12:45	11:30～
フローヨガ	17:00
60	
小林	
13:00～13:45	DVD
ボディアタック45	サーキット
朝比奈	
14:00～15:00	整理券配布
ボディパンプ	13:30～
60	
伊東	
15:15～15:45	整理券配布
スモールボール	15:30～
朝比奈	
16:00～ TC	
16:15～16:45	
ボディステップ30	
伊東	
17:00～ TC	
17:15～17:45	
ボディコンバット30	
橋本	
18:00～ TC	
18:15～19:00	
ボディジャム+	
高井	
19:15～20:15	
ヒーリング	
ヨガ	
青木	
～21:00閉館～	

日

スタジオ	MEZZO
10:00	OPEN
	10:00～
	14:00
10:30～11:30	
シェイプダンス	
佐藤	
11:45～ TC	
12:00～12:45	DVD
ボディパンプ45	
高井	サーキット
13:00～14:00	
週替りレッスン	
<詳細右記>	
14:15～15:15	
ボディコンバット	
60	
橋本	
15:30～16:00	
リフレッシュストレッチ	
～19:00閉館～	

※29日のみ
14:15～15:15
ボディコンバット60
↓
ボディアタック60
に変更になります。

☆レッスン整理券を配布場所　対象レッスン月～木　18:00以降のレッスン
・メインスタジオ　⇒　2階ジムカウンター　・メッゾスタジオ　⇒　フロント前

インフォメーション

☆整理券配布時間
整理券配布は、下記の時間帯のみになります。
月曜～木曜　18:00以降
土曜日　指定レッスン
につきましては、整理券の配布を致します。整理券を受け取りレッスンに参加してくだ

お盆の営業時間について

営業時間10:00～19:00
12日(木)・１４日(土)

スタジオタイムテーブルは別紙をご覧下さい。

☆週替りレッスン☆
日曜日13：00～14：00

8日	ヨガ	小林
15日	フローヨガ	小林
22日	きれいになるヨガ	櫻井
29日	ヨガ	小林

２周年特別プログラム
8月1日は、オープン2周年を記念して特別プログラムになります。　詳しくは、別紙プログラム表または、当日のブログをご確認下さい。QRｺｰﾄﾞ 裏面参照

タイムテーブルの変更点が何箇所かあります。ご確認の上お間違えないようにお願い申し上げます。

☆レッスン途中参加
レッスンの途中参加は、ウォームアップ不足での怪我の予防や、あらかじめ参加されていたお客様のスペース確保ができなくなるため、途中参加は固くお断りさせていただきます。