

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2012年2月～

○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

▶ はじめての方にオススメのクラスです

	月	火	水	木	土	日
10:00	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ 10:00 OPEN
10:30~(15分)	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
11:00	サーキット 定員8名	サーキット 定員8名	サーキット 定員8名	サーキット 定員8名	サーキット 定員8名	サーキット 定員8名
11:00~(15分)	スタートエアロ	スタートエアロ	スタートエアロ	スタートエアロ	スタートエアロ	スタートエアロ
11:15~12:00	ピクチャーエアロ	ピクチャーエアロ	ピクチャーエアロ	ピクチャーエアロ	ピクチャーエアロ	ピクチャーエアロ
12:00	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井
12:00~	DVD	DVD	DVD	DVD	DVD	DVD
12:15~13:00	パーソナルヨガ	パーソナルヨガ	パーソナルヨガ	パーソナルヨガ	パーソナルヨガ	パーソナルヨガ
13:00	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井
13:15~ TC	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15
13:30~14:15	かんたんエクササイズ	かんたんエクササイズ	かんたんエクササイズ	かんたんエクササイズ	かんたんエクササイズ	かんたんエクササイズ
14:00	高井	高井	高井	高井	高井	高井
14:30~15:00	ポディアタック30	ポディアタック30	ポディアタック30	ポディアタック30	ポディアタック30	ポディアタック30
15:00	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈
15:15~ TC	15:15~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00
15:30~16:00	ポディステップ30	ポディステップ30	ポディステップ30	ポディステップ30	ポディステップ30	ポディステップ30
16:00	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈
17:00	☆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 ・メッツスタジオ ⇒ フロント前 ☆『男性もOK』の記入があれば、男性もメッツスタジオ参加できます。					
18:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00
18:30~ TC	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ
18:45~19:15	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
19:00	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井
19:15~20:00	レギュラーステップ	レギュラーステップ	レギュラーステップ	レギュラーステップ	レギュラーステップ	レギュラーステップ
19:30~20:00	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井	桜井
20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00
20:15~21:15	ポディコンバット	ポディコンバット	ポディコンバット	ポディコンバット	ポディコンバット	ポディコンバット
21:00	60	60	60	60	60	60
21:30~22:15	ポディアタック45	ポディアタック45	ポディアタック45	ポディアタック45	ポディアタック45	ポディアタック45
22:00	高井	高井	高井	高井	高井	高井
23:00	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館

インフォメーション

☆メッツスタジオ
日曜日のメッツは、10時～14時
DVDサーキットを行っています。

☆週代わりレスミルス(1)

5日	ボディジャム	高井
12日	ボディステップ	伊東
19日	ボディパンク	高井
26日	ポディアタック	朝比奈

☆週代わりレッスン

5日	ヨガ	高井
12日	ヨガ	青野
19日	ヨガ	高井
26日	ヨガ	青野

☆週代わりレスミルス(2)

5日	ポディコンバット	望月
12日	ポディアタック	朝比奈
19日	ポディコンバット	望月
26日	ボディステップ	伊東

☆特別営業日のご案内
11日(土)は、特別営業日になります。営業時間・スタジオプログラムが変更になります。別紙プログラム表をご確認ください

2月11日特別営業プログラム

11:00~11:15	ボディジャムテクニク	
11:15~12:00	ボディジャム45	林
12:30~12:45	ポディコンバットテクニク	
12:45~13:30	ポディコンバット45	西海
14:00~15:00	ボディパンク60	高井

☆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。

☆ブログQRコード
代行連絡・営業についての情報・お得情報など。随時更新しています。特別営業日のプログラムもこちらで更新します。是非チェックしてください。

